Edgar F. Cyriax



Katechismus der Turnkunst.

Katechismus

der

Turnkunst.

Von

Dr. M. Kloß,

Director der Königl. sächs. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden.

Mit 87 in den Text gedruckten Abbildungen.

Dritte, durchgesehene, vermehrte und verbesserte Auflage.

Leipzig

Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber

1867.

Vorwort zur ersten Auflage.

Zur Bearbeitung des vorliegenden Werkchens wurde der Unterzeichnete durch den Herrn Verleger desselben veranlaßt, welcher die Zahl der in seinem Verlage erscheinenden Illustrirten Katechismen auch durch einen „Katechismus der Turnkunst“ zu vermehren wünschte. Ich unterzog mich dieser Arbeit, welche in gedrängter Uebersicht das Turnen nach seinen Mitteln und Bestrebungen zur Einsicht und Benutzung für Jedermann darstellen soll. Nach Form und Umfang mußten dem Buche Grenzen gesteckt werden, weshalb es nicht als eine eigentliche Turnlehre, oder als eine ausführliche methodologische Anleitung etwa für Turnlehrer zu betrachten ist. Es enthält aber eine vollständige Uebersicht derjenigen Leibesübungen, von denen die heutige Turnkunst einen zweckmäßigen Gebrauch macht. Dabei hat sich der Verfasser bemüht, die Uebungen ihrer Eigenthümlichkeit und ihrem Zwecke nach hinreichend zu erklären, die rechte Anwendung zu bezeichnen und auf die Vorsichtsregeln hinzuweisen, deren Beobachtung ein gedeihliches Betreiben der Turnübungen sichert.

Daß hier eine kurze Belehrung über die Nützlichkeit und den ernsten Zweck des Turnwesens nicht fehlen durfte, wird ein Jeder natürlich finden, dem es nicht unbekannt geblieben, wie sehr Vorurtheil, Bequemlichkeit und Unkenntniß von der Sache noch heutzutage dem Turnen hindernd entgegenstehen.

Der Verfasser würde sich glücklich schätzen, wenn es ihm gelänge, durch dieses Handbüchlein der guten Sache neue Freunde zuzuführen. Möge es denn von recht Vielen als Anleitung dazu benutzt werden, daß im gesunden Leibe eine gesunde Seele wohne, daß der Leib rüstig und gewandt, der Sinn muthig und fröhlich, der Geist rein und gewissenhaft gemacht werde, dem Leben und seinen Pflichten mit Ausdauer und Aufopferung zu dienen.

Dresden, den 18. März 1852.

M. Kloss.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Seit dem ersten Erscheinen dieses Katechismus ist es in Sachen des Turnwesens gar rüstig vorwärts gegangen. Wichtige Maßregeln sind im Großen und Ganzen wie im Einzelnen ergriffen worden, um das Turnen als nothwendigen Bestandtheil der Jugend- und Volksbildung, sowie als Vorschule für das Wehrwesen allerwärts in seine Rechte einzusetzen.

Ueberall ist neue Lust am Turnen erwacht, und fröhlich regt es sich auf den Uebungsplätzen der Jugend, wie in den Vereinen der Jünglinge und Männer. Alles beeifert sich, turnfähig zu sein und dem alten schönen Satze: „frisch, fromm, fröhlich und frei!", wie ihn der Altmeister Jahn aufbrachte, nachzuleben.

Mit der äußeren Verbreitung des Turnens in unserem lieben deutschen Vaterlande ist auch die innere Weiterausbildung dieser Brauch- und Lebenskunst immer mehr gefördert worden, so daß sich unser deutsches Turnen mit seinen frei und kraftvoll machenden Uebungen immer nutzbarer gemacht und als wichtiges Bildungs- und Förderungsmittel für Schul-, Wehr- und Heilzwecke ausgestaltet hat. Von dieser Wiederbelebung und Weiterförderung der Turnkunst soll auch der Katechismus in seiner neuen Auflage Zeugniß geben.

Der Verfasser ist bemüht gewesen, dem Buche die Eigenschaft eines praktischen Wegweisers zur Einführung in das Gebiet des Turnwesens, sowie eines brauchbaren Leitfadens bei der Anordnung von Turnübungen immer mehr zu sichern.

Möge sich das Werkchen in seiner neuen Auflage auch neue Freunde erwerben und an seinem Theile zu einem glücklichen Gedeihen der Turnsache in unserem deutschen Vaterlande beitragen. Das walte Gott!

Dresden, den 10. Juli 1861.

Der Verfasser.

Vorwort zur dritten Auflage.

Der Umstand, daß von unserem „Katechismus der Turnkunst" nach wenigen Jahren bereits wiederum eine neue Auflage nöthig geworden, dürfte deutlich und beredt für die Brauchbarkeit des Büchleins sprechen. Wenn Dr. Lange in seinem gediegenen Werke: „Die Leibesübungen. Gotha 1863" den Turnkatechismus als eine „kundig und umsichtig angelegte kleine Encyklopädie" bezeichnete, „welche Jeder zur Hand haben sollte, der sich mit dem Turnwesen eingehender beschäftigen will", so ist damit dem Werke ein Lob gespendet, welches, wie der starke bisherige Absatz selbst, als Beleg dafür gelten kann, daß es seinem Zwecke entsprochen, den der Verfasser schon bei seinem ersten Erscheinen vor vierzehn Jahren im Auge hatte. Die inneren und äußeren Fortschritte des Turnwesens, wie sie die Neuzeit mit sich gebracht, haben in dieser neuesten Auflage ihre gebührende Berücksichtigung gefunden; auch der Umkreis der Turnübungen ist hie und da erweitert worden, so daß diese dritte Auflage mit Recht eine vermehrte und verbesserte genannt werden durfte. Sie möge sich denn in gleichem Grade wie die bisherigen Freunde und Gönner erwerben.

Dresden, den 20. September 1866.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichniß.

Dritter Abschnitt.

Vierter Abschnitt.

Fünfter Abschnitt.

Sechster Abschnitt.

Siebenter Abschnitt.

Achter Abschnitt.

Katechismus der Turnkunst.

Erster Abschnitt.

Geschichtliche Entwickelung des Turnens von der ältesten bis auf die neueste Zeit nebst der Bücherkunde der wichtigsten Zeitabschnitte.

Der Gegenstand, welchen dieses Werkchen behandelt, ist in der Culturgeschichte der Völker zu verschiedenen Malen aufgetreten, und hat sogar zu gewissen Zeiten eine gar wichtige Rolle übernommen. Die Turnkunst (oder die Gymnastik), über deren Bedeutung und Anwendung sich dieser Katechismus verbreitet, ist als eine Kunst, die körperlichen Kräfte durch zweckgemäße und zweckbewußte Leibesübungen zu stärken und im Zustande der Kraft und Gesundheit zu erhalten, eigentlich zu allen Zeiten geübt worden, von denen die Geschichte uns Ueberlieferungen giebt. Je nach der Verschiedenheit der Zeiten war aber der Zweck der gymnastischen Uebungen ein verschiedener, und je nach dem Zwecke wurde auch die Art der Uebungen bestimmt.

Ein Naturturnen tritt zuerst da auf, wo die Menschheit dem Naturzustande noch nicht entrückt war und durch ihre Lebensweise von selbst in einer tüchtigen Schule der Körperübung gehalten wurde. Denn wo der Mensch gezwungen war, durch Jagd und Ackerbau seine nächsten Bedürfnisse zu befriedigen, da erhielt er zugleich hinreichende Gelegenheit, seinen Körper zu üben, zu vervollkommnen und gesund zu erhalten. Es liegt auf der Hand, daß anhaltende und wiederholte Uebung in gewissen angewandten Bewegungen allmälig die nöthige körperliche Kraft und Gewandtheit für dieselben erzeugen muß. Von einer Gym=

nastik in diesem Sinne, zu welcher der Mensch durch Befriedigung seiner physischen Bedürfnisse z. B. auch jetzt noch in den verschiedensten Beschäftigungen des bürgerlichen Lebens Veranlassung erhält, handelt unser Buch nicht; es erstreckt sich vielmehr über die gebildete Gymnastik, welche an Stelle jener vorübenden oder natürlichen trat, als dem Menschen die Befriedigung seiner gewöhnlichsten Bedürfnisse leichter gemacht wurde, und er durch das verweichlichende Culturleben immer mehr von der naturgemäßen Leibesübung abgelenkt worden war. Die Folgen der schädlichen Einflüsse des Culturlebens traten in Bezug auf den körperlichen Verfall des Menschengeschlechtes so grell hervor, daß einige weise Völker des Alterthums auf den naheliegenden Gedanken kamen, absichtlich körperliche Uebungen einzuführen, um dem Körper der in geordneten Staatenverbänden lebenden Bürger mehr Stärke, Gesundheit und Gewandtheit zu verleihen. Von da an trat die Gymnastik in dem Leben der gebildeten Völker auf als

ein wohlgeordnetes System von Uebungen des Körpers, welche die Vervollkommnung desselben zum Zweck haben.

Wie sich so von der einen Seite die Gymnastik als Bedürfniß praktisch aufdrängte, so erhielt sie später ihre tiefere Begründung durch den schärfer gefaßten Begriff der Menschenbildung.

Von dem geheimnißvollen Zusammenhange des menschlichen Geistes mit dem Körper nahmen die gebildeten Völker des Alterthums eine wichtige Veranlassung her, die menschliche Bildung nicht blos auf die geistigen Anlagen, sondern auch auf die leibliche Ertüchtigung und Ausbildung zu beziehen.

Die große Wahrheit, in welcher sich die tiefe Lebensweisheit der Alten in dem bekannten Satze

Mens sana in corpore sano

ausspricht, wonach also „eine gesunde Seele in einem gesunden Körper" wohne, hat für alle Zeiten ihre Geltung und drückt der Hauptsache nach die Bedeutung des Gedankens aus, wonach die freie Entwickelung des Geistes und Gemüthes am sichersten, vollständigsten und schnellsten von Statten geht, wenn sich ihre Thätigkeit in dem ganz naturgemäßen Elemente der körperlichen

Gesundheit bewegt, so daß sich der Mensch seiner physischen Kräfte im vollen Maße zur Erfüllung seiner Zwecke bedienen kann, ohne durch irgend ein Hinderniß körperlicher Schwäche oder der Krankheit gehemmt zu werden. Die praktische Durchführung dieses Gedankens zeigt uns in höchst lehrreicher Weise die erste Epoche in der Geschichte der Gymnastik.

Die Leibesübungen bei den Griechen.

Die alten Griechen sind jedenfalls die Ersten gewesen, welche einen kunstgemäßen und nach bestimmten Grundsätzen geleiteten Betrieb der Leibesübungen herstellten. Ihnen war der Gedanke durchaus fremd, daß der Mensch aus zwei ungleich berechtigten Hälften bestehe, und daß er nur mit seinen geistigen Anlagen die Verpflichtung habe, die anvertrauten Kräfte mit aller Sorgfalt zu veredeln und zu stärken. Die Hellenen stellten jene berühmte Harmonie in der Gesammtbildung ihres Volkes dadurch her, daß sie Leib und Seele als zwei gleichwichtige Bestandtheile des menschlichen Organismus auffaßten und dieselben bei der Bildung im richtigen Verhältnisse berücksichtigten. In der Bildungsfähigkeit der leiblichen Organe erkannten sie eine wichtige und unabweisliche Forderung zur Entwickelung derselben. Die Frische leiblicher Gesundheit, Schönheit der Gestalt, ein fester und leichter Schritt, rüstige Gewandtheit und Schwungkraft der Glieder, Ausdauer im Lauf und im Kampf, Besonnenheit und Geistesgegenwart galten bei den Griechen nicht geringer, als Vorzüge der Geistesbildung, Schärfe des Urtheils und Uebung in den Musenkünsten. Das war auch maßgebend für die Aufgabe ihrer Erziehung, die ihren Mittelpunkt in der Musik oder dem Inbegriffe der Musenkünste (Ton-, Dicht- und Redekunst) und in der Gymnastik fand, um von Geschlecht zu Geschlecht eine an Leib und Seele gesunde Jugend zu erziehen, die zuletzt auch turn- und wehrfähig wurde, um für die Freiheit des Vaterlandes mit Wehr und Waffen eintreten zu können.

Es ist zur Genüge bekannt, wie unter allen dem Hellenismus eigenthümlichen Einrichtungen keine einen so entschiedenen

Einfluß auf die gesammte Entwickelung und vielseitigste Gestaltung des griechischen Lebens erlangt hat, als die Gymnastik. In ganz Griechenland wurden die gymnastischen Uebungen als ein wesentlicher Theil der Erziehung angesehen, damit durch die eifrigste Pflege derselben jeder Bürger zu einem ganzen Menschen erzogen würde, der mit jeglicher Kraft und Behendigkeit ausgerüstet wäre, die ihm eben so sehr im Kriege, wie im Frieden im Dienste der Wissenschaft, der Kunst und des bürgerlichen Lebens zu statten kam.

Kein Volk der Erde hat durch die Verwirklichung dieser ebenmäßigen Bildung so Großes erreicht, wie die alten Griechen. Nicht blos ein tüchtiges Volk im Ganzen, sondern auch eine Reihe öffentlicher Charaktere im Besonderen wurde dadurch hervorgerufen, die von uns noch heute als große Männer in allen Gebieten des Culturlebens angestaunt und als Muster hingestellt werden.

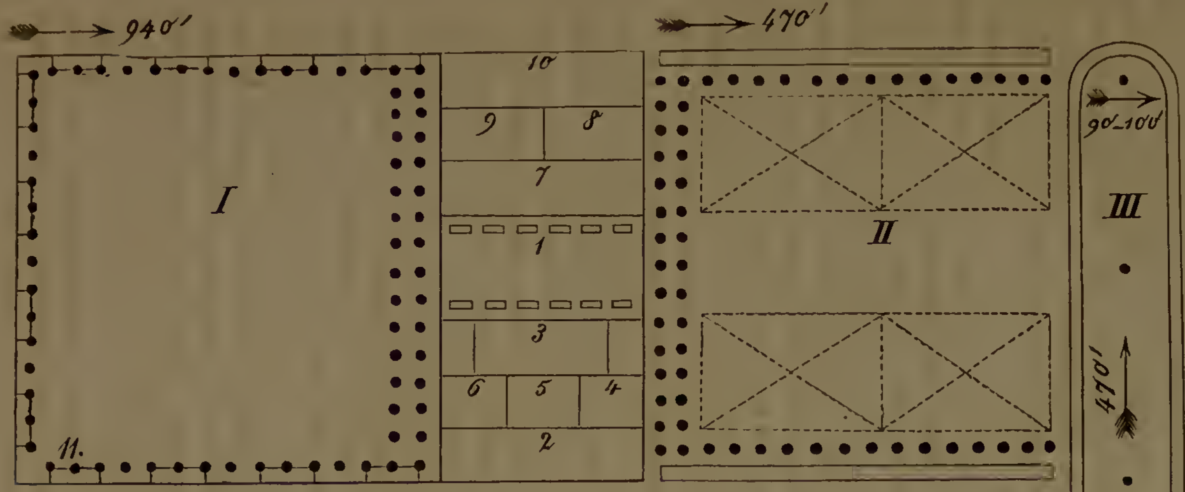
Werfen wir einen Blick auf die Organisation der Gymnastik bei den alten Hellenen, so finden wir zunächst die erforderlichen äußeren Einrichtungen, prächtige Turnhallen (Gymnasien) und Turnplätze, fast in allen Städten Griechenlands hergestellt. — In den vollständigen Gymnasien gab es eine Palästra, eine überdeckte Halle, in welcher die Knaben turnten; einen besonderen Raum, das Ephebeum, räumte man den Jünglingen für ihre Turnübungen ein, und für die Erwachsenen, namentlich für die Athleten, war die Xysta bestimmt. Für die Laufübungen war eine besondere Laufbahn, das Stadium, hergerichtet. Um diese gymnastischen Uebungsplätze zogen sich herrliche Säulengänge und Platanenreihen. In genauem Zusammenhange mit der Gymnastik standen kalte und warme Bäder, deren diätetische Wirkungen besonders geschätzt waren. Eigenthümlich war die Gewohnheit, vor den gymnastischen und agonistischen Uebungen den Körper mit Oel zu salben, auch bei den Ringkämpfen ihn mit feinem Sand zu bestreuen; jenes sollte die Gliedmaßen geschmeidig machen, dieser die schwächenden Ausdünstungen verhindern und zu besserem Zusammenhalten der Kräfte beitragen. Dem entsprechend waren unmittelbar neben

den eigentlichen Turnräumen auch besondere Zimmer für solche Zwecke angelegt; z. B. das Konisterion (zum Sandbestreuen), das Lutron (zum Kaltbaden), das Lakonikum (zum Schwitzbad), das Eläothesion (zum Salben). Auskleide- und Abkühlungszimmer, sowie eigene Räume für das Ballspiel mit dem großen Balle (Korykeum) waren gleichfalls vorhanden. Der Zusammenhang der Gymnastik mit der geistigen Ausbildung und den geistigen Interessen des Volkes gab sich äußerlich dadurch zu erkennen, daß unmittelbar an der Palästra die Gesellschaftssäle (Exedren) für die Unterhaltungen der Philosophen, Rhetoren und überhaupt Aller, die eine geistige Beschäftigung suchten, lagen. Die gymnastischen Uebungen der Jugend gingen hier öffentlich unter den Augen der Gebildeten und Angesehenen des Volkes vor sich. Zu diesem Zwecke waren rings um die Uebungsplätze besondere Sitze für die Zuschauer angebracht.

Der Anschaulichkeit wegen folge hier (S. 8) der Grundriß eines altgriechischen Gymnasiums nach der Beschreibung von Vitruvius, wonach die Hauptheile leicht zu erkennen sind. (1 Stadium = 470 Fuß preuß.)

Mit diesem Aufwande für die äußere Einrichtung der Gymnasien stand auch die Sorge für die ordentliche Leitung der gymnastischen Uebungen im Verhältniß. Eine angesehene Person verwaltete das Amt des Gymnasiarchen oder des Oberaufsehers über die Gymnasien, dem die gesammte Verwaltung und die Aufsicht über die Lehrer der Gymnastik und die das Gymnasium besuchende Jugend oblag. Wie sehr man die sittliche Erziehung der Jugend in den Gymnasien schätzte, geht daraus hervor, daß man besondere Aufseher (Sophronisten) anstellte, welche das sittliche Verhalten der Jugend im Gymnasium überwachten.

Bei dem praktischen Betriebe der Leibesübungen unterschied man wohlweislich den gymnastischen Bildungsunterricht der Jugend im Gegensatze zum athletischen Virtuosenthum der Agonisten, die um die Preise bei den öffentlichen Kampfspielen rangen. Das Knabenalter hatte seine besonderen Uebungen, wie auch das Jünglings- und Mannesalter. Die Knaben waren



I. Palästra = Leibesübungsplatz für die Jugend. II. Xystus oder Xysta = breiter Säulengang für die Athleten. III. Stadium = Lauf- und Rennbahn.

1. Ephebeum = Uebungsplatz für die Jünglinge. 2. Lutron = kaltes Bad. 3. Korykeum = Ballzimmer (zum Werfen des Korykos). 4. Apodyterium = Auskleidezimmer. 5. Eläothesion = Salbezimmer. 6. Konisterion = der Ort in der Palästra, wo sich die Ringer nach der Salbung mit Sand bestreueten. 7. Lakonikum = Schwitzbad. 8. Propigneum = Heizzimmer. 9. Frigidarium = Abkühlungszimmer. 10. Konkamerata sudatio = gewölbtes Schwitzzimmer. 11. Hexedrae = Versammlungssäle für die Philosophen.

bei ihren Uebungen in 3 Classen eingetheilt: die jüngsten, die etwas älteren, und die ältesten und stärksten, die sich dem Jünglingsalter näherten; auch die Jünglinge (Epheben) waren in dieser Weise nach 3 Classen abgetheilt. Wenn der junge Grieche die für die verschiedenen Altersstufen bestimmten Turnübungen nachweislich durchgemacht hatte, was meist mit dem 18. Lebensjahre zusammenfiel, dann erst erhielt er in feierlicher Volksversammlung Schild und Lanze und wurde nun zum Wehrdienste zugelassen.

Von den Lehrern der Gymnastik verlangte man, daß sie genau wußten, welche Art von Leibesübungen diesem oder jenem Körper zukomme, welches die beste Art der Leibesübung sei, und wie sie der Zeit und dem Grade nach benutzt werden müsse. Vollkommene Geschicklichkeit und Kenntniß in allen Arten der Leibesübungen durften namentlich dem Hauptturnlehrer (Gymnasten) nicht abgehen, während die Pädotriben mehr Praktiker waren, die mit den einzelnen gymnastischen Uebungen und den dabei zu beachtenden Regeln und Handgriffen vertraut waren, ohne eine tiefere Einsicht in die Wirkung der Uebungen zu besitzen. Der Xystarch führte namentlich die Aufsicht über die Athleten. Auch eine Art von Turnwart tritt auf unter dem Namen Kosmetes, der das Einschreiben in die Listen besorgte. Die Alipten hatten das Einreiben der Epheben mit Oel zu besorgen, bei welcher Gelegenheit sie auch wohl Verhaltungsmaßregeln ertheilten; hin und wieder scheinen sie auch die Functionen der Wundärzte bei Verrenkungen und Verwundungen übernommen zu haben.

Aus den verschiedenen gymnastischen Uebungen der Griechen bildete sich nach und nach ein bestimmt abgerundetes System der Gymnastik heraus, das in pädagogischer wie medicinischer Beziehung sehr sinnreich construirt war. In dem Pentathlon, d. h. Fünfwettkampf, waren Uebungen zusammengestellt, die den eigentlichen gymnastischen Bildungsunterricht vermittelten. Es bestand das Pentathlon aus den 5 Uebungen: Lauf, Sprung, Ringen, Diskus- und Speerwerfen. Mit Hülfe dieser beliebten Uebungen wurde eine gründliche und zugleich harmo-

nische gymnastische Durchbildung des Einzelnen erreicht, weshalb sie auch den Mittelpunkt der antiken Gymnastik ausmachten. Die Pentathlen, d. h. die, welche jenen 5 Uebungen obgelegen, wurden als die schönsten Turner gerühmt, weil sie zur Stärke wie zur Behendigkeit gleichmäßig ausgebildet waren.

Dieser edleren bildenden Gymnastik, die im Pentathlon vertreten war, stand das athletische Virtuosenthum gegenüber, welches darauf ausging, eine gewaltige Kraftsteigerung zu erzielen, um mit derselben bei öffentlichen Festen zu glänzen und Siegespreise zu erringen. Die höchsten Leistungen der Athleten bestanden in Wettkämpfen, die oft auf Leben und Tod gingen und in ihrem äußeren Verlaufe etwas Barbarisches hatten, indem dabei die schrecklichsten Verstümmelungen und Verwundungen vorkamen. Beim Faustkampf handelte es sich um ein kunstgerechtes Schlagen mit der Faust, die zur Verstärkung des Schlages auch wohl noch mit Riemen umwunden wurde, in welchen bleierne Knoten und Nägel angebracht waren. Das Gefährliche dieser Kampfart lag darin, daß die Schläge meist nach dem Haupte geführt wurden. Diese Schläge geschickt abzuwenden, den Gegner zu ermüden und kampfunfähig zu machen, war die Aufgabe der Faustkämpfer. Der Allkampf oder das Pankration umfaßte den Ring- und Faustkampf, wobei der Gegner mit allen nur möglichen angreifenden und abwehrenden Bewegungen, mit Schritten, Schlägen, Stößen und Umschlingungen zu besiegen war, so daß die Pankratiasten einen hohen Grad allseitiger Gewandtheit, Körperkraft und Geistesgegenwart aufzuwenden hatten. Diese prahlenden Gaukelspiele der Athleten verloren später an Ansehen, wie auch die Athleten selbst wenig geachtet wurden; denn sie waren für einen bürgerlichen Beruf nicht brauchbar; selbst im Kriege bewährten sie sich nicht trotz ihrer Riesenstärke. In ihrem ganzen Wesen und Auftreten zeigte sich das Einseitige der Gewinnung einer rohen Körperkraft. Die rechte Gymnastik soll das Ebenmaß zwischen dem Körper und Geist durch eine Harmonie der menschlichen Kräfte herstellen, nicht die eine Kraft auf Kosten der anderen besonders entwickeln.

Der Eifer für die gymnastischen Uebungen wurde bei den

Griechen durch den Ehrgeiz erhöht, der durch die Theilnahme des Volkes Nahrung erhielt, wenn bei festlichen Anlässen Siegespreise auf die besten Leistungen in den verschiedenen agonistischen Uebungen ausgesetzt waren. Für die höchste Ehre und das größte Glück galt es, bei den berühmten Kampfspielen zu Olympia einen Olivenkranz zu gewinnen. Die Griechen erkannten, daß sich nur im Kampfe die geistige und physische Kraft des Volkes bewähre, weshalb sie regelmäßig wiederkehrende Kampf- und Wettspiele einrichteten, die sich nach und nach immer vollständiger gestalteten und als Volksfeste weltberühmt geworden sind. Außer den Olympien hatten auch die isthmischen, pythischen und nemeischen Festspiele den Zweck, die männliche Tüchtigkeit der Bürger Griechenlands, wie die Jugendkraft seiner nachwachsenden Geschlechter, zu erhöhen und zu fördern.

Wer über diese höchst eigenthümliche Gymnastik und Agonistik der Hellenen noch genauer unterrichtet sein will, der lese folgende Werke:

Die Gymnastik und Agonistik der Hellenen von J. H. Krause. Leipzig, Barth, 1841.

Die Gymnastik der Hellenen von Dr. O. H. Jäger. Eßlingen 1857. (20 Ngr.)

Bei dem zweiten Culturvolke des Alterthums, den Römern, treffen wir nur eine dürftige Nachahmung der griechischen Gymnastik; dagegen benutzten sie die gymnastischen Uebungen zu kriegerischen Zwecken. Die römischen Soldaten hatten das Gehen, Laufen, Springen, das Voltigiren, das Schwimmen, das Fechten, das Speerwerfen und derartige Uebungen mit großer Sorgfalt zu treiben.

Eine zweite Epoche in der Geschichte der Leibesübungen bildet

Das deutsche Ritterwesen und die Turniere.

In dieser Zeit mußte namentlich die Ritterjugend eine tüchtige Schule der Leibesübung durchmachen, um jene körperliche Kraft und Gewandtheit zu erlangen, die der Ritter zur Führung der Waffen nothwendig brauchte. Den Edelknaben wie den Knappen waren bestimmte Leibesübungen zugewiesen, z. B. Laufübungen, um sich einen langen Athem anzugewöhnen und Be-

schwerlichkeiten lange aushalten zu lernen, Uebungen im Weit- und Hochspringen und im Springen über Gegenstände hinweg, woran sich namentlich das Voltigiren am lebendigen Pferde mit und ohne Harnisch reihete; auch Klimmübungen an der schrägen Leiter wurden von der Ritterjugend als Mittel der Armkräftigung benutzt. Das Lanzenwerfen und das Führen der Streitaxt waren Vorbereitungen auf die Vorkommnisse bei den Turnieren, die namentlich als Mittel galten, die Uebung in den ritterlichen Waffen mit Lanzenrennen und Fechten zu Fuß und zu Pferd zu befördern. Die Vorbereitungen auf diese ritterlichen Kampfübungen und diese selbst waren wohl geeignet, ein tüchtiges und kampfgeübtes Geschlecht zu erziehen.

Nach dem Verfalle der Turniere im 16. Jahrhundert tritt eine Periode ein, in welcher für körperliche Ausbildung und Erkräftigung fast gar Nichts gethan wurde. Es war das jene Periode, in welcher man in Folge von mißverstandenen Stellen der heiligen Schrift Kasteiungen und ascetische Uebungen anstellte, womit eine Vernachlässigung in Allem, was sich auf Gesundheit und leibliche Erkräftigung bezog, zusammenhing. Die klösterliche Erziehung damaliger Zeit untersagte Leibesübungen der Jugend aufs Strengste. Mit der Reformation wurde es auch hierin anders.

Luther, der Reformator und Begründer auch der deutschen Schule, erkannte die vorliegenden Uebelstände, und wie sehr er die Leibesübungen zum Zwecke der Jugenderziehung würdigte, sagt uns sein herrlicher Ausspruch, der schon die Grundzüge des späteren Turnens andeutet: „Darum ist es auch sehr wohl bedacht und geordnet, daß sich junge Leute üben und etwas Ehrliches und Nützliches vorhaben, damit sie nicht in Schwelgen und Unzucht, Saufen und Spielen gerathen. Derohalben gefallen diese zween Uebungen und Kurzweil am allerbesten, nämlich die Musika und Ritterspiel oder Leibesübung mit Fechten, Ringen, Laufen, Springen u. s. w. Unter welchen das erste die Sorgen des Herzens und die melancholischen Gedanken vertreibet; das andere macht feine, geschickte, starke Gliedmaß am Leibe und erhält ihn sonderlich bei Gesundheit mit Springen, Rennen

u. s. w. Die endliche Ursache ist auch, daß man nicht auf Zechen und Unzucht, Spielen und Saufen gerathe, wie man jetzt leider siehet in den Städten und an den Höfen; da ist nicht mehr, denn: ‚Es gilt dir! sauf aus!‘ Darnach spielt man hoch um hundert und mehr Gülden. Also geht's, wenn man solche ehrbare Uebungen und Ritterspiele verachtet und nachläßt.“

Es ist merkwürdig, wie die Idee des Turnens schon in mannigfacher Weise auftaucht, während es noch Jahrhunderte dauert, ehe sie zur Ausführung kommt. Nächst Luther sind die Stimmen einflußreicher gelehrter Männer für die Sache der Leibesübungen wichtig gewesen, insofern sie auf deutsche Erziehungsverhältnisse wirkten. So der Franzose Michel de Montaigne († 1592), der in seinen berühmten „Versuchen“ verlangte: „Unsere Spiele und Leibesübungen, Laufen, Ringen, Musik, Tanzen, Reiten, Fechten und die Jagd müssen einen guten Theil unseres Studirens ausmachen. Ich will, daß ein äußerer Anstand und ein gefälliges Wesen zugleich mit der Seele sich bilde. Es ist nicht eine Seele, nicht ein Körper, den man erzieht, sondern ein Mensch. Aus dem müssen wir keine zwei machen. Und wie Plato sagt: man muß den einen nicht abrichten ohne den anderen, sondern sie beide gleich führen und leiten, wie ein Paar an eine Deichsel gespannter Pferde.“

Auch der englische Arzt John Locke († 1704), der scharfsinnigste Denker Englands, welcher seiner Zeit durch seine Schriften großen Einfluß ausübte, sagte in seinen Gedanken über Kindererziehung: „Mens sana in corpore sano — das ist eine vollständige Beschreibung eines glücklichen Zustandes in dieser Welt. Wer dies beides hat, dem bleibt nicht viel zu wünschen übrig, und wem eins von beiden mangelt, dem wird alles Andere wenig helfen. Derjenige, dessen Seele nicht weislich steuert, wird nie den rechten Weg finden und der, dessen Körper schwächlich und gebrechlich, wird auf dem Wege nie weit kommen. Neun Zehntheile der Menschen werden durch die Erziehung gut oder böse. Obgleich nun die Seele Hauptgegenstand des Erziehens, so darf der Leib doch nicht vernachlässigt werden.“

Als nun J. J. Rousseau († 1778) in seinem „Emil“

noch dringlicher auf die Wichtigkeit einer Abhärtung und Uebung des Leibes hinwies, traten die Leibesübungen als nothwendiges Erziehungsmittel immer mehr in die Wirklichkeit, zunächst bei der Privaterziehung, dann auch bei der öffentlichen. „Zugleich übt den Leib des Zöglings auf alle Weise," sagt Rousseau; „es ist ein erbärmlicher Irrthum, wenn man denkt, das thue der Geistesbildung Abbruch. Möge der Zögling einst den Verstand eines Weisen mit der Stärke eines Athleten in sich vereinen. Was der menschliche Verstand aufnimmt, wird ihm durch die Sinne zugeführt, das Sinnliche bildet die Basis des Intellectuellen. Darum muß man Glieder und Sinne als Instrumente unserer Intelligenz üben, und eben deswegen muß der Leib gesund und stark sein. Gymnastik gab den Alten diese Energie des Leibes und der Seele, welche sie auffallend vor den Neueren auszeichnet."

Die Ideen Rousseau's riefen in Deutschland die Philanthropine hervor, welche Erziehungsinstitute bemüht waren, dasjenige praktisch durchzuführen, was Rousseau theoretisch hingestellt hatte. Basedow in Dessau († 1790) machte mit seinen Bestrebungen, alles Unnatürliche und Zweckwidrige aus der körperlichen und geistigen Erziehung der Jugend hinwegzuschaffen, seiner Zeit das größte Aufsehen. Man mag über den Philanthropinismus denken wie man will, vielleicht auch seine Schwächen und Verirrungen zugeben — das Verdienst bleibt ihm unbestritten, durch Wiedererweckung der Gymnastik der Jugend das zweckmäßigste Mittel der Kraftübung verschafft und so eine Quelle der Gesundheit, Abhärtung, Gewandtheit und Munterkeit eröffnet zu haben. Hier waren es nun nicht mehr bloße Ideen und Wünsche, die man in Betreff der leiblichen Erziehung hinstellte; die Philanthropine von Basedow in Dessau und von Salzmann in Schnepfenthal waren die ersten deutschen Schulen, welche die Leibesübungen dem organischen Schulplane in einer Weise einverleibten, wie es vorher noch nirgends geschehen war. Hiermit beginnt die dritte Epoche in der Geschichte der Leibesübungen, die sich in Deutschland an die Namen GutsMuths, Jahn und Spieß, im Auslande an die Namen Ling, Amoros und Klias knüpft.

Die Entwickelung der neueren Turnkunst in Deutschland.

Joh. Christ. Friedr. GutsMuths, geb. 9. August 1759, † 21. Mai 1839, ist jedenfalls als der erste deutsche Turnlehrer zu nennen, der das Turnen als integrirenden Theil des Schul- und Erziehungswesens einführte und ihm diejenige praktische Gestaltung gab, an welche sich die spätere Weiterbildung einer deutschen Turnkunst knüpft. In Schnepfenthal trat das Tur-



Joh. Chr. Fr. GutsMuths.

nen zuerst als ein der Schule unentbehrlicher Lehrgegenstand, als ein nothwendiges, die Geistesbildung der Zöglinge ergänzendes Bildungselement auf. GutsMuths gab dem Turnen zuerst eine wissenschaftliche Grundlage und wußte ihm eine lehrbare Seite abzugewinnen, indem er eine Turnmethode nach pädagogischen Grundsätzen entwickelte. Sein bedeutendes erzieherisches Talent verwendete GutsMuths zur sorgfältigen Bearbeitung eines Systems der Leibeserziehung, welches in dem Werke:

Gymnastik für die Jugend, enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Ein Beitrag zur nöthigsten Verbesserung der körperlichen Erziehung von J. C. F. GutsMuths. Schnepfenthal

niedergelegt ist. Es erschien dieses Werk zuerst 1793, in zweiter Auflage 1804 und in einer von F. W. Klumpp besorgten dritten Auflage zu Stuttgart 1847. Diesem anziehend geschriebenen Werke, welches seinen Gegenstand im Sinne der allgemeinen Menschenbildung sehr umfassend behandelt, folgte ein zweites, in welchem GutsMuths seinen Gegenstand von einer speciellen Seite und zu einem speciellen Zwecke als Vorschule der rein kriegerischen Uebungen darstellte. Das

Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes. Frankfurt a. M. 1817

entstand unter dem Einflusse der deutschen Befreiungskriege, wodurch GutsMuths veranlaßt wurde, seinen Lieblingsgegenstand vom vaterländischen und volksthümlichen Gesichtspunkte aus zu behandeln. Der Gedanke lag nahe, in einer für Deutschland schweren Zeit unter der wehrfähigen Jugend auf schnelle Abhärtung und schnelle Kraftentwickelung, auf Erweckung und Belebung kriegerischen Muthes und vaterländischer Gesinnung hinzuarbeiten; GutsMuths gab durch die Bearbeitung der auf kriegerische Vorbereitung gerichteten Leibesübungen in seinem „Turnbuche" einen schätzbaren Beitrag zur Lösung jener Aufgabe. Kürzer faßte er sich in seinem:

Katechismus der Turnkunst. Frankfurt a. M. 1818.

Nächst diesen eigentlichen Turnschriften bearbeitete GutsMuths auch noch einzelne Zweige des Turnens, z. B. ein „Lehrbuch der Schwimmkunst. Weimar 1798" und namentlich jenes vortreffliche Werk:

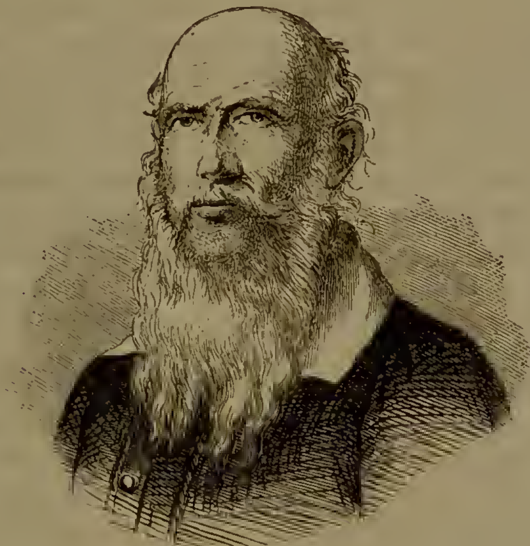
Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes, für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden. In vierter Auflage neu eingeführt von F. W. Klumpp. Stuttgart 1845,

worin zahlreiche Bewegungsspiele ihrem pädagogischen Gehalte, ihrer Bedeutung und ihrer Ausführung nach recht anziehend beschrieben werden.

Diesen Werken von GutsMuths verdankt die gesammte neuere Welt die Wiedereinführung der Leibesübungen, welche sich zunächst von Schnepfenthal aus nach vielen Orten Deutschlands, nach Dänemark, Frankreich und der Schweiz hin verbreiteten. Wenn wir uns mit vollem Rechte rühmen können, daß die Deutschen die Erfinder der neueren Turnkunst für alle Völker

geworden sind, so gründet sich dieser Ruhm vorzugsweise auf GutsMuths und seine Schriften, die bald ins Englische, Französische und Dänische übersetzt wurden und auch den späteren deutschen Turnschriftstellern Anhaltpunkte gewährten.

GutsMuths hatte die Leibesübungen unter dem Namen Gymnastik in die Pädagogik eingeführt. Seinem rüstigen Nachfolger



Fr. L. Jahn.

Friedrich Ludwig Jahn, geb. den 11. August 1778, † 15. Octbr. 1852, blieb es vorbehalten, der Sache als deutsch-nationalem Erziehungsmittel weitere Geltung und allgemeinere Verbreitung zu verschaffen.

Es war um das Jahr 1810, als der wackere Meister Jahn in der Hasenhaide zu Berlin den ersten öffentlichen Turnplatz eröffnete und durch das Turnen eine der dringendsten Nothwendigkeiten der Zeit zum Bewußtsein brachte. Jahn's imponirende, anregende und schaffende Persönlichkeit war ganz geeignet zur Begründung eines freien, öffentlichen und volksthümlichen Turnens. An den großen Turntagen schaarten sich oft gegen 2000 junge Leute um den „Turnvater" Jahn; Studenten, Semina-

risten, Gymnasiasten, Officiere und Professoren bildeten eine Turngemeinde, in welcher großer Gemeingeist herrschte und alle Mitglieder jenem Ziele der männlichen Rüstigkeit eifrigst nachstrebten, und welche für den Einzelnen leibliche Gesundheit, Kraft und Ausdauer, wie für das Ganze mannhafte Gesinnung und volksthümliche Wehrhaftigkeit umfaßte.

Diese hohe Bedeutung, die Jahn der deutschen Gymnastik gab: „die verloren gegangene Gleichmäßigkeit in der menschlichen Bildung wiederherzustellen, der einseitigen Vergeistigung die wahre Leibhaftigkeit zuzuordnen, der Ueberfeinerung in der wieder gewonnenen Männlichkeit das nothwendige Gegengewicht zu geben und im jugendlichen Zusammenleben den ganzen Menschen zu umfassen und zu ergreifen," floß so sehr aus dem Bedürfniß der Zeit, daß dies die Begeisterung erklären muß, mit der die Jugend an Jahn und seinem Werke hing, und durch welche Schaaren von Jünglingen in die Reihen der Freiheitskämpfer gezogen wurden.

Jahn war seinerzeit ein rüstiger Bahnbrecher und Wegebereiter, der eine neue Entwickelungsepoche im deutschen Volksleben mit einleiten half, wobei es freilich nicht fehlen konnte, daß er als eifriger Reformator oft über die Grenzen des Herkömmlichen hinausschritt und hie und da ein auffälliges, bizarres und abenteuerliches Wesen herauskehrte.

Er schuf das Turnen, für das er den deutschen Namen erfand, er impfte Franzosenhaß in die Seelen der Knaben und Jünglinge, er begeisterte sie für die reine deutsche Sprache, für deutsche Sitte und für das Bewußtsein, der herrlichen deutschen Nation anzugehören. Als deutscher Patriot entwarf er Pläne (in seinem: „Deutschen Volksthum. Lübeck 1810"), wie das Freiheitsgefühl der deutschen Nation als ein unveräußerliches Volkseigenthum anzuregen, und wie diese Freiheit in Zukunft zu erhalten sei. Das Drollige in Jahn's Wesen, sein grober Gegensatz gegen alle Förmlichkeiten, seine derbe Rücksichtslosigkeit seine spruchförmige und schlagende Redeweise gaben ihm das Aussehen eines patriotischen Wunderthäters. Er wurde hierin durch seine Persönlichkeit unterstützt. Die hochgewachsene breit-

schulterige Gestalt imponirte zugleich durch die markigen Gesichtszüge und einen durchdringenden Blick, wozu in den späteren Jahren noch ein weißer wallender Bart hinzukam, der dem alten Turnvater ein ehrwürdiges Ansehen verlieh. Von seinen ehemaligen Schülern auf dem Turnplatze in der Hasenhaide konnte nicht genug gerühmt werden, wie der Altmeister Jahn durch sein eigenthümliches kräftiges und trauliches Walten die große Jugendgemeinde durchdrang, ordnete und leitete. „Wer damals," sagt K. v. Raumer, „an den Schranken jenes ersten Turnplatzes in der Hasenhaide bei Berlin dem regen Treiben der dort vereinten Jugend, den eifrigen Uebungen, Turnspielen und Gesängen, dem eigenthümlichen Walten ihres Lehrers und Meisters mitten unter ihnen zusah, mußte sich wohl gestehen, daß eine solche Erscheinung auf dem Gebiete der Pädagogik noch nicht dagewesen war."

Indem es sich Jahn zur Aufgabe machte, vor Allem die Leiber zu erziehen und zu stählen, damit unter Beseitigung von Weichlichkeit und entnervender Unsitte ein kräftiges Geschlecht erwüchse zur Befreiung des Vaterlandes, knüpfte er seine Turnbestrebungen an die wichtigsten und heiligsten Bedingungen der Nationalität: Freiheit, Selbstständigkeit und Ehre des Vaterlandes. Bei all den erfreulichen Fortschritten, welche die erziehеrischen Leibesübungen durch GutsMuths bereits gemacht hatten (Jahn selbst sagte: „Dankbar denken wir an unsern Vorarbeiter GutsMuths"), wurde Jahn doch der Begründer des öffentlichen volksthümlichen Turnens. In seinem Hauptbuche:

Die deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze dargestellt von F. L. Jahn und E. Eiselen. Berlin 1816

lieferte Jahn eine deutsche Pädagogik, in welcher das Turnen in seiner hohen Bedeutung sowohl für Leibes- und Geistesbildung, als auch für Gemüths- und Charakterbildung und für Aneignung praktischer Tugendfertigkeiten aller Art dargelegt ist.

Als Lehrmeister in der Turnkunst war Jahn etwas unstäten und ungeduldigen Wesens; ein umfassendes Darstellen und Lehren der mannigfaltigen Turnübungen mit Einsicht in ihre wechselseitigen Verhältnisse und Einflüsse bei Ausbildung des Leibes

war nicht gerade seine Sache. Was er erfunden und festgestellt, überließ er gern Anderen zur weiteren Ausübung und Durchführung. Hierin ergänzte ihn glücklicher Weise sein Gehülfe

Ernst Eiselen, geb. den 27. September 1793, † den 11. October 1846. Während Jahn in großen Umrissen den Plan einer deutschen Turnkunst entwarf und viel Baumaterial dazu zusammentrug, ordnete Eiselen dasselbe mit der ihm eigenen Genauigkeit und Sauberkeit und erwarb sich im weiteren Ausbauen und unterrichtlichen Gestalten, wie überhaupt in stiller gediegener Ausführung und Bewährung seiner Kunst seine Verdienste.

Von Berlin aus verbreitete sich das Turnwesen bald durch ganz Deutschland. Jahn wurde damals durch tüchtige Gehülfen, wie Friesen, Maßmann, Pischon, Zenker, Thaer u. A. unterstützt. Die meisten der damaligen Turner, und Jahn selbst, traten 1813 in die Reihen der freiwilligen Jäger, und viele von ihnen starben den Heldentod für die Freiheit des Vaterlandes. Welcher Sinn die deutsche Jugend damals beseelte, ersehen wir aus jenen Worten Jahn's, mit denen er das Musterbild eines deutschen Jünglings also kennzeichnete: „Friesen war ein aufblühender Mann in Jugendfülle und Jugendschöne an Leib und Seele ohne Fehl und Unschuld und Weisheit, beredt wie ein Seher; eine Siegfriedsgestalt, von großen Gaben und Gnaden, den Jung und Alt gleich lieb hatte; ein Meister des Schwerts auf Hieb und Stoß, kurz, rasch, fest, fein, gewaltig, und nicht zu ermüden, wenn seine Hand erst das Eisen faßte; ein kühner Schwimmer, dem kein deutscher Strom zu breit und zu reißend; ein reisiger Reuter in allen Sätteln gerecht; ein Sinner in der Turnkunst, die ihm viel verdankt. Ihm war nicht beschieden ins freie Vaterland heimzukehren, an dem seine Seele hielt. Von wälscher Tücke fiel er bei düsterer Winternacht durch Meuchelschuß in den Ardennen. Ihn hätte auch im Kampfe keines Sterblichen Klinge gefället."

Der Turnplatz im Jahn'schen Sinne drang auf Männlichkeit in Bekämpfung jeder Weichlichkeit, Ueppigkeit oder Rohheit des Genusses, und der Genußsucht und Verwöhnung in Speise

und Trank, auf Verbannung aller weibischen Eitelkeit in der Kleidung, Abhärtung und Selbstbeherrschung, auch im Ertragen von Hunger und Durst, wo bei Turnfahrten von selbst solche kleine Entbehrungen aufgenöthigt waren; Rüstigkeit, Frische, Ausdauer und unverdrossenen Muth bei Ermüdung, Schmerz, Anstrengung, Hitze, Frost und Nässe der Witterung; Anstelligkeit, Kraft und Gewandtheit; Geistesgegenwart, besonnenes Selbstbewußtsein über das Maß der eigenen Kräfte, Verbannung aller Ostentation, dagegen Willenskraft und Herrschaft über Leib und Glieder.

Der lebendige Antheil der Jugend am Turnen war nichts Gekünsteltes, vielmehr Frucht der entschlossensten Vaterlandsliebe. Bei der Einigkeit Aller in Gesinnung und Ideal bildete sich die Turnkunst rasch vielseitiger aus. Eine eigene natürliche Kunstsprache entstand zugleich mit dem Turnen, die sich bis auf den heutigen Tag erhalten hat. Der Turnplatz sollte zugleich eine Stätte vaterländisch-volksthümlichen Gedächtnisses werden; der achtzehnte October wurde zur Erinnerung an die Leipziger Völkerschlacht auf den deutschen Turnplätzen gefeiert und bildete den Schluß des Sommerturnens, während der Anfang desselben mit dem 31. März, dem Tage des denkwürdigen Einzuges der Verbündeten in Paris, als Frühlingsfeier bezeichnet war.

Zehn Jahre lang wirkte Jahn als öffentlicher Turnlehrer in Berlin und half so den Grund legen zu einer ganzen und vollen, zu einer National-Erziehung der deutschen Jugend. Das Turnwesen hatte in dieser Zeit gekeimt, geblüht und Früchte getragen und sein Schöpfer wurde als ein verdienter Mann gar hoch geehrt. Die ersten Früchte waren aber kaum geerntet, als das Werk sammt seinem Schöpfer einem kläglichen Loos verfiel.

In Folge mannigfacher Verwickelungen, ungünstiger Zeitumstände und unheilvoller Mißverständnisse kam es dahin, daß man das Turnen als die Schule der sittlichen Rohheit und des gesetzlosen Sinnes ächtete und einen Kampf gegen dasselbe eröffnete, in dem es unterlag.

Seine Feinde hatte das Turnen schon dadurch erhalten, daß es von seiner ersten Entwickelung an zugleich den Kampf gegen

vieles Herkömmliche aufnahm. Das reizte zur Opposition gegen das exclusive Turnerthum, das ja eine zünftige Genossenschaft geworden war, die den Wahlspruch „Frisch, frei, fröhlich und fromm!“ auf der Fahne trug und in Kleidung, Sitten und Gebräuchen vor den anderen Menschen Etwas voraus haben wollte.

Unter der Turnjugend wollte man ein hochfahrendes, trotziges Wesen bemerken, demagogische Umtriebe sollten mit dem Turnwesen zusammenhängen, und als gar die Ausschreitungen beim Eisenacher Wartburgsfeste und die Ermordung Kotzebue's durch Sand hinzukamen, die man mit dem Turnen in Verbindung brachte, da vergaß man die vom Turnen geleisteten großen Dienste völlig; es begannen im Jahre 1818 jene Turnstreitigkeiten, an denen sich die bedeutendsten Kräfte betheiligten. — Heinrich Steffens trat in seinem „Turnziel“ gegen das „Turnziel“ Passow's auf, indem er das Turnwesen des politischen Fanatismus halber angriff, ihm die geschichtliche Bedeutung absprach und es als Erziehungsversuch für bedenklich erklärte. Das verwerfende Urtheil dieses geistreichen Schriftstellers war deshalb so bedeutsam, weil die preußischen Staatslenker viel Gewicht darauf legten.

Gegen die Bedenken, daß das Turnen in hygienisch-medicinischer Hinsicht nachtheilig sei, trat Prof. Dr. v. Könen auf mit der Denkschrift: „Leben und Turnen, Turnen und Leben. Ein Versuch auf höhere Veranlassung. Berlin 1817.“ Aus der Reihe der Pädagogen trat Dr. Harnisch mit der Schrift: „Das Turnen in seinen allseitigen Verhältnissen. Breslau 1819“ als geschickter Vertheidiger auf. K. v. Raumer vertheidigte in einem Gespräch: „Das Turnen und der Staat“ Jahn und das Turnwesen gegen den Vorwurf des Jakobinismus, des Franzosenhasses und der Unchristlichkeit. Wichtig und von bleibendem Werthe war das Werk des damaligen Hauptmanns von Schmeling: „Die Landwehr gegründet auf die Turnkunst. Berlin, Reimer 1819.“ Am kräftigsten trat E. M. Arndt gegen die Ankläger des Turnwesens in der Schrift: „Das Turnwesen. (Nebst einem Anhang, Leipzig 1842 neu erschienen)“ auf, worin er die vier Anklagen: „1) das Turnen schadet den

Leibern mehr als es sie stärkt, 2) es schadet den guten Sitten, 3) es ist unchristlich, 4) es bildet ein wildes, freches, aufrührisches Geschlecht" in schlagender Weise widerlegte.

Auch noch während dieser Turnstreitigkeiten ging die preußische Regierung damit um, das Turnwesen weiter zu organisiren. Schon war ein umfassender Plan dazu ausgearbeitet, der dem König zur Unterschrift vorlag, als die Nachricht von Sand's Attentat nach Berlin kam und — der König unterschrieb nicht. Es begann nun vielmehr die Zeit der Verfolgung des Jahn'schen Turnerdeutschthums. Jahn selbst wurde in eine Untersuchung wegen Theilnahme an politischen Umtrieben verwickelt und als Festungsgefangener nach Küstrin und Kolberg gebracht, bis er im Jahre 1824 „von der Anschuldigung, durch freche Aeußerungen über die bestehende Verfassung und Einrichtung des preußischen Staates Mißvergnügen und Unzufriedenheit erregt zu haben" freigesprochen wurde. Er wohnte dann mit einer Pension in Freiburg an der Unstrut, wo er ohne weiteren Einfluß auf das Turnen bis an sein Ende lebte. Auf seinem Grabe errichteten die Turner als Zeichen der Dankbarkeit 1859 ein einfaches Denkmal, um den Mann auch noch im Tode zu ehren, der als der „Erwecker der deutschen Turnkunst," als der „getreue Eckart des deutschen Volkes" eine wichtige Epoche in der Entwickelung des deutschen Turnwesens begründete.

Und was wurde nun aus der Jahn'schen Turnerei?

„Hier ein gezähmtes Füllen, das keine Sprünge machen durfte, dort ein wildes Thier, das Roß und Reiter mit sich in's Verderben riß," sagt W. Alexis sarkastisch.

Zunächst wurden 1819 alle Turnanstalten in Preußen geschlossen, welche Turnsperre sich dann über fast ganz Deutschland erstreckte. Die Turnkunst mußte sich dann in die Säle und Gärten von Privatanstalten zurückziehen, von wo sie dann hie und da wieder in einzelnen geduldeten Lehranstalten hervortrat. Unter diesen war die Turnanstalt von E. Eiselen in Berlin darum bemerkenswerth, weil sie vom Jahre 1825 ab eine ersprießliche Wirksamkeit für die Fortführung der Turnsache entwickelte. Eiselen hat sich in der That dadurch verdient ge=

macht, daß er nicht nur unter der ganzen Ungunst der Zeitumstände den Grundgedanken des Turnens besonnen festhielt, sondern auch mit technischer, fast wissenschaftlicher Gründlichkeit im Einzelnen weiter ausbildete und geeignete Lehrer für das Turnen heranbilden half. — Von seinen in dieser Zeit entstandenen Schriften sind hervorzuheben:

Die Turntafeln. Berlin, G. Reimer, 1837.
Das Stoßfechten nach Kreuslers Grundsätzen. Ebendaselbst.
Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule. Ebendaselbst.

Um das Jahr 1828 eröffnete Dr. H. F. Maßmann, geb. den 15. August 1797, ein Jahn'scher Schüler, zu München eine große Turnanstalt auf Staatskosten. Hans Ferd. M., geboren in Berlin, machte dort seine Studien, war als freiwilliger Jäger mit in Paris und setzte dann seine philologisch-historischen Forschungen in Jena fort. Die Ausbildung und Pflege des Turnens blieb dabei immer sein Hauptaugenmerk; 1817 war er Turnlehrer in Breslau, dann von 1818 ab abwechselnd in Nürnberg, Magdeburg und in der Schweiz, sich vorzugsweise den historischen Studien der deutschen Sprache widmend. Im Jahre 1825 erhielt M. einen Ruf nach München, wo er für pädagogische Wiederbelebung des Turnens thätig war und eine reiche schriftstellerische Thätigkeit für deutsche Sprache und Sittengeschichte entwickelte. Nachdem er 1842 für Oberleitung des Turnwesens nach Berlin zurückgerufen war, verblieb er bis 1850 in dieser Stellung und versieht seitdem noch seine Professur für altdeutsche Sprache und Literatur. In München schrieb M. „Leibesübungen. Landshut, 1830." Seine sonstigen Turnschriften sind mehr historischen Inhalts. Er wirkte als Turner hauptsächlich im Sinne Jahn's.

In Württemberg war Oberstudienrath Dr. F. W. v. Klumpp ein warmer Beförderer des Turnens, der seit 1821 auch die Stuttgarter Turngesellschaft leitete, den Bau einer großen Turnhalle anregte und der Sache bei Wiederbelebung des Turnens in den vierziger Jahren durch die classische Schrift:

Das Turnen. Ein deutsch-nationales Entwickelungs-Moment. Stuttgart, 1842. (Mit einem Nachtrag: „Das Turnen als Bestandtheil unserer nationalen Erziehung. Stuttgart, 1860" und als Ergänzung: „Die Erziehung des Volkes zur Wehrhaftigkeit. Stuttgart, 1866")

so wesentlichen Vorschub leistete. Württemberg und Mecklenburg waren die Länder, in welchen das Turnen ohne Unterbrechung fortbestand.

Ganz abweichend von der Jahn'schen Richtung trat im J. 1830 zu Dresden J. A. L. Werner, geb. den 11. Febr. 1794, † 17. Januar 1866, als Gymnastiker auf, richtete eine gymnastische Anstalt ein, lenkte die öffentliche Aufmerksamkeit mit großer Ostentation auf die vergessenen gymnastischen Uebungen und brachte die Sache, wenn auch in sehr äußerlicher Erfassung, als gymnastisches Schauspiel wieder in Gang. Von seinen Schriften, die sich nur allzusehr an GutsMuths anlehnen, ist hervorzuheben:

Das Ganze der Gymnastik. Meißen, 1834.
Gymnastik für die weibliche Jugend. Meißen, 1834.

Von Dresden aus wurde Prof. Werner 1839 als Director der herzogl. „gymnastischen Akademie" nach Dessau berufen, wo er namentlich auch als Orthopäd mit Erfolg thätig war.

Von Wichtigkeit für die Weiterverbreitung des Turnens wurde die im Jahre 1836 erschienene Schrift des Dr. Lorinser: „Zum Schutze der Gesundheit in den Schulen," welche den sogenannten Lorinser'schen Schulstreit hervorrief und bei der Menge ihrer Gegenschriften doch eine allgemeinere Beachtung der Turnübungen bei den öffentlichen Schulen zur Folge hatte. In Sachsen datirt die Einführung des Turnens bei den höheren Schulen vom Jahre 1837 als Folge jener Anregung. Sonst waren nur hie und da Turnanstalten in Flor; z. B. in Frankfurt a. M. seit 1838 unter Ravenstein, in Magdeburg seit 1830 unter Dr. Koch, der vom Standpunkte des Arztes eine treffliche Schrift:

Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie. Magdeburg, 1830

herausgab.

Erst als Preußens König Friedrich Wilhelm IV. unterm 6. Juni 1842 durch eine Cabinetsordre wohlgeordnete Leibesübungen als einen nothwendigen und unentbehrlichen Bestandtheil der männlichen Jugend anerkannte, fand das Turnen in Deutschland überall wieder Eingang und die äußere Verbreitung

des Turnens in den Schulen wie in den Vereinen Erwachsener ging durch ganz Deutschland rasch vorwärts. Prof. H. F. Maßmann wurde von München aus zur Oberleitung des Turnwesens im preußischen Staate nach Berlin berufen, und schon 1843 wurde der Turnplatz in der Hasenhaide wieder eröffnet. Im Jahre 1844 erschienen ausführliche Verfügungen der preußischen Regierung, welche zur Förderung und Einreihung des Turnunterrichtes in das Ganze des Unterrichtswesens die geeignetsten Bestimmungen enthielten. Als Vorläufer dieser neuen Entwickelung waren einige Broschüren erschienen, um den Gegenstand nach seiner theoretischen und praktischen Seite zu beleuchten, von denen hervorzuheben sind:

Gedanken über die Einordnung des Turnwesens in das Ganze der Volkserziehung von Adolf Spieß. Basel, 1842.

Das Turnen und die deutsche Volkserziehung. Frankfurt a. M., 1843.

Das Turnen und der Kriegsdienst von Dr. W. B. Mönnich. Stuttgart, 1843. Als Nachtrag dazu erschien: „Die deutschen Turnübungen, eine Vorschule für den Kriegsdienst. Stuttgart, 1861."

Das Turnen. Ein Beitrag zur Hygiene. Von Dr. Pleßner. Danzig, 1844.

Auch ist hier anzuführen:

Altes und Neues vom Turnen. Freie Hefte, herausgegeben von H. F. Maßmann. Berlin, 1849,

worin die ganz respectablen Bestrebungen für Wiederherstellung der alten Jahn'schen Turnweise dargelegt sind.

Für die erzieherische und praktische Gestaltung des Turnens wurde von nun an die Wirksamkeit eines Mannes wichtig, welcher nächst GutsMuths und Jahn die neueste Epoche in der Entwickelung des deutschen Turnens begründete.

Seit dem ersten Erscheinen der Jahn'schen Turnkunst war für die technische Weiterentwickelung und Ordnung des Turnens im Ganzen Wenig geschehen. Wir sahen bereits, wie das Turnen durch allerlei Mißgeschick davon abgehalten wurde, „als naturgemäßes Bildungsmittel der Kräfte und Anlagen des Körpers innerhalb der durch seine Organisation und Gesundheitsverhältnisse gezogenen Grenzen" sich naturgemäß fortzuentwickeln. Es trug das Jahn'sche Turnen das Gepräge seiner Zeit an sich. Das Turnwesen entstand 1811 und jene gewaltsame Zeit führte auch eine gewaltsame Erziehung herbei. Damals konnte man

sich kaum auf eine systematische Erziehung der Jugend zu allgemeiner Tüchtigkeit einlassen; sie mußte rasch zur bürgerlichen Brauchbarkeit ausgebildet werden, weil es schleunige Rettung des Vaterlandes galt. Die damalige Zeit und Jahn's derbe, schroffe Persönlichkeit begünstigten ein Turnen mit vorwiegend spartanischem Zuschnitt, das weniger in seiner Beziehung zur Gesammtentwickelung der Jugend aufgefaßt und behandelt wurde, vielmehr als eine selbstständige, bis auf die äußersten Grenzen des physisch Möglichen zu treibende Kunst und äußere Fertigkeitslehre in allerlei Leibeskünsten ohne weiteren Plan sich seine Praxis schuf. Im Ganzen blieb man auf diese Weise bei der einseitigen Entwickelung einer plumpen und rohen Leibeskunst stehen. Man ignorirte absichtlich die Nachtheile eines übertriebenen Turnens. Die Turnlehrer aus dieser Schule redeten einem Turnen das Wort, bei welchem es dem Turner den andern Tag in allen Knochen wehe thue und der neue Schmerz den alten vertreibe. Das Herausbringen schwieriger Turnstücke wurde als das Hauptziel dieses Turnens angesehen und Seiltänzerkunststücke waren auf den Turnplätzen in Flor, während das Einfache, wirklich Bildende, Nützliche und Schöne übersehen wurde, so daß sich bei der Menge ein Vorurtheil gegen das Turnen bildete, indem man damit den Begriff einer ungeschlachten, übermäßigen und gliederverrenkenden Leibesübung verband.

Die Turnkunst soll weder Seiltänzer und Ringer, noch Ballettänzer bilden; aber zwischen diesen Grenzen liegt ein weites Feld freier Ausbildung. Namentlich für den Zweck der Erziehung muß sich die Turnkunst ihre Aufgabe klar machen. Hier muß sie darauf bedacht sein, eine harmonische Entwickelung und Erziehung der nachwachsenden Geschlechter zu Kraft und Gesundheit durch eine angemessene Reihenfolge wohlberechneter Leibesübungen herzustellen und sie soweit zu entwickeln, als es die sittliche Bestimmung und der Lebenszweck jedes Menschen erfordert. Mit der Richtung auf Entwickelung und Stärkung der körperlichen Kräfte sind hier zugleich auch Sicherheit und Anstand, Gewandtheit und Schönheit beim Turnen anzustreben. Je mehr beim Turnen auf die körperliche Organisation und auf die gei-

stigen Anlagen Rücksicht genommen wird, um so mehr gewinnt es auch einen vernünftigen und edlen Charakter. Für diesen Zweck war eine weitere Durchbildung der GutsMuths-Jahn'schen Turnkunst nöthig, und diese neuere und zweckmäßigere Gestaltung wurde das Verdienst von

Adolf Spieß, geb. den 3. Februar 1810, † 9. Mai 1858. Spieß' Kindheit fällt in die Zeit der Befreiungskriege, und die Ereignisse aus jener frühen Zeit übten einen tiefen Eindruck



Adolf Spieß.

auf sein empfängliches Gemüth, das durch sein ganzes Leben der Begeisterung für jene Großthat offen blieb. Im Hause des Vaters, der 1811 Pfarrer in Offenbach geworden, genoß er eine gute Erziehung im frischen Verkehr mit den Zöglingen der Privaterziehungsanstalt des Vaters. Schon hier zeigte er eine entschiedene Geschicklichkeit beim Erfinden und Ordnen heiterer Spiele. Neben der Liebe zum Zeichnen und einem entschiedenen Talent für Musik war Spieß mit besonderen körperlichen Vorzügen aus-

gerüstet, die, durch eifrige Turnübungen frühzeitig ausgebildet, allen seinen Bewegungen jenes rhythmische Ebenmaß verliehen, das den Griechen der classischen Periode als Ziel aller Gymnastik galt.

Auch nachdem Spieß 1828 die Universität Gießen bezogen hatte, um Theologie zu studiren, machte sich seine sittliche Natur in dem Streben geltend, durch Erwecken edler Gesinnung und durch Pflege turnerischer Uebungen im Freundeskreise ein Gegengewicht zu gründen gegen das gedankenlose, wüste Treiben vieler Studenten. In solcher Weise wirkte er auch in Halle. Während seines Hauslehrerlebens erhielt Spieß zufällig Kunde, daß die Stadt Burgdorf im Kanton Bern für ihre Schule einen Lehrer suche, der neben Geschichte und Gesang namentlich den Turnunterricht übernehmen sollte. Solch eine Stelle war für Spieß ganz nach Wunsch, und schon 1833 konnte er dieses neue Amt antreten. Um diese Zeit herrschte in der Schweiz ein löblicher Eifer für die Hebung des gesammten Jugendunterrichtes, und besonders aus Deutschland waren bedeutende Lehrkräfte dahin gezogen worden. Spieß trat mit den besten Kräften in lebendigen Verkehr und bewährte seinen pädagogischen Beruf zunächst durch die geniale Art, womit er das Turnen zu einem ethischen Erziehungsmittel erhob und in das Ganze der Schule einführte. Die Vortheile wurden bald erkannt, welche der Schule daraus erwuchsen, daß die Pflege des jugendlichen Geistes und Leibes unter ihre einheitliche Leitung kam. In Burgdorf gelang es Spieß, Schul- und Turnleben auf's Innigste zu verbinden, und mitten im täglichen Wirken und Treiben bildeten sich hier seine Ideen über die Ordnung des Turnens zu einem klaren System aus. Hier hat er das Turnen als geordnetes Erziehungsmittel auch für Mädchenschulen ausgedehnt und damit einen Gedanken verwirklicht, den längst unbefangene Erzieher und einsichtsvolle Eltern gehegt hatten.

Spieß knüpfte bei seinen Reformbestrebungen an die in der „deutschen Turnkunst" im Allgemeinen bezeichnete Betriebsweise der angewandten Turnübungen an; seine Arbeiten fußen auf denen von GutsMuths und Jahn, so daß er unmittelbar aus

der deutschen Turnschule hervorgegangen ist. Er freute sich noch in späteren Tagen, als Knabe in Schnepfenthal GutsMuths gesehen zu haben, dessen Bild er in lebendiger Erinnerung festhielt. Bei Jahn war Spieß zum ersten Male 1829; als junger Student lauschte er da seiner Rede, als der „Alte im Bart" aus seinem Turnerleben erzählte. Auch 1842, ehe er die oben erwähnten „Gedanken" niederschrieb, war Spieß bei Jahn in Freiburg, legte ihm seine Betrachtungsweise der Turnsache dar, und fand bei dem alten Turnmeister Ermunterung und Bestärkung für seine eigenthümlichen Turngedanken.

Spieß fand zunächst, daß das seither übliche Jahn-Eiselen'sche System eine viel zu künstliche und zusammengesetzte Aufstellung von Uebungen an ungewöhnlichen Hang- und Stützflächen enthielt, während die einfacheren und natürlicheren Leibesübungen fast ganz übersehen waren. Das führte ihn zur Bearbeitung des Werkes:

Das Turnen in den Freiübungen für beide Geschlechter. Basel, 1840. (25 Ngr.),

womit er den Turnunterricht auf einen sicheren Grund stellen wollte, indem durch diese Uebungen der Turner ohne Zuhülfenahme künstlicher Vorrichtungen zu kunstvoller Ausbildung des Leibes gebracht werden soll. Die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen werden hier in sehr ausgedehnter Weise in reicher Ausführung und kunstvoller Zusammenstellung zu dem Zwecke behandelt, um damit eine allseitige und harmonische Turnbildung herzustellen, durch welche der Geist zur vollen Herrschaft über den Leib gelangt.

Durch die Freiübungen soll der Turner Schule und Vorbildung erhalten für jede andere Leibesübung, die beim Turnen in Betracht kommt. Von einer systematischen Eintheilung des Körpers und von gewissen Grundstellungen und Grundbewegungen ausgehend, schuf Spieß auf diese Weise ein ebenso einfaches wie sinnvolles System einer natürlichen Gymnastik. Mit Rücksicht auf den menschlichen Organismus fand Spieß die natürliche Folge und Ordnung der Turnübungen auch an den Geräthen, deren vollständige Umarbeitung er darlegte in den Werken:

Das Turnen in den Hangübungen für beide Geschlechter. Basel 1842. (1 Thlr.)
Das Turnen in den Stemmübungen. Basel 1843. (1 Thlr. 5 Ngr.)

Im engen Zusammenhange mit den Freiübungen stand eine von Spieß gleichfalls erst neugeschaffene Turnart, welche er im 4. Theile seiner „Lehre der Turnkunst“ niederlegte unter dem Titel:

Das Turnen in den Gemeinübungen in einer Lehre von den Ordnungsverhältnissen bei den Gliederungen einer Mehrzahl für beide Geschlechter. Basel, 1846. (1 Thlr. 20 Ngr.)

Diese Gemein- und Ordnungsübungen ergaben sich als nothwendig für eine gleichzeitige Beschäftigung größerer Turnabtheilungen in den Freiübungen. Für Jung und Alt ist diese Turnart ein treffliches Bildungsmittel zur Ordnung und Uebung in gemessenem Thun und Lassen, sowie in der gleichzeitigen Darstellung einfacher und zusammengesetzter Leibesthätigkeiten. Die geordnete Aufstellung und Bethätigung der Turner in Reih und Glied und die taktgemäße Ausführung aneinandergereihter Uebungen geben eine treffliche Turnschule für Entwickelung kunstgeübter Kraft und Gewandtheit. Durch Aufstellung und geschickte didaktische Behandlung dieser Turnübungen sicherte sich Spieß sein Verdienst sowohl um die Weiterbildung der Jahn'schen Turnkunst, als auch um die Entwickelung der Taktik.

Wenn Spieß in der vierbändigen „Turnlehre“ den gesammten Turnunterrichtsstoff vom technisch-wissenschaftlichen Standpunkte aus dargelegt hatte, so kam er der Praxis dadurch zu Hülfe, daß er seine Methode und die unterrichtliche Verwendung der Turnübungen weiter entwickelte in den Werken:

Turnbuch für Schulen als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen. I. Theil. Die Uebungen für die Altersstufe vom 6.—10. Jahre bei Knaben und Mädchen. Basel, 1847. (1 Thlr. 21 Ngr.)
Dasselbe. II. Theil. Die Uebungen für die Altersstufe vom 10.—16. Jahre. Basel, 1851. (2 Thlr.)

Durch diese systematische und methodische Umgestaltung der Turnkunst wurde es erst möglich, die Turnübungen den verschiedenen Altersstufen je nach ihren körperlichen und geistigen Kräften anzupassen und in die Leibesbildung mehr Plan und Ordnung zu bringen. Bei dieser planmäßigen Aus- und Durchbildung der Kräfte und Anlagen des Körpers schließt die neuere Turnschule das nicht aus, worauf die ältere so viel Gewicht

legte, die Entwickelung eines frischen Jugendlebens durch gesellschaftliche Turnspiele. So ist das Spieß'sche Turnsystem als die neueste Entwickelung des deutschen Turnens zu betrachten. — Insbesondere für das Schulturnen enthält es nicht blos das allein richtige pädagogische Princip, sondern auch die richtige Anordnung des Lehrstoffes und die Methode. Hier erscheint die Leibesübung an ihrer rechten Stelle, nicht mehr blos als Erholung, als Abwechselung, als Entwickelung von Kraft, Gewandtheit, physischem Muth ꝛc.; es erscheint die Leibesübung und Leibeszucht zugleich als Geistesübung und Geisteszucht, sie erscheint als die andere Seite im untheilbaren Ganzen der Erziehung. Es erneuert dieses System in tieferem Sinne jenen Gedanken der alten Griechen von der urbildlichen Einheit zwischen dem Wesen und der Erscheinung, zwischen dem ethischen und ästhetischen Menschen.

Beziehen sich die Reformen des Turnens durch Spieß zunächst auf die Schule und das Schulturnen, so ist es doch unzweifelhaft, daß auch die Turnvereine erwachsener Jünglinge und Männer daraus manche Lehre nehmen können. In den Turnvereinen tritt das erzieherische Moment zurück, während harmonische Körperbildung und Gesundheitsturnen, wie bei den mehr ausgebildeten Turnern das ästhetische Moment des Kunstturnens zur Hauptsache werden. Aber auch hier kommt es ebenso wie beim Schulturnen darauf an, daß eine rohe Empirie, ein mechanisches Nachturnen hergebrachter sinn- und geschmackloser Uebungsformen, sowie eine prinziplose Auswahl des Stoffes beim Vorturnen verdrängt und dafür in freier und geistvoller Composition der Stoff in allseitiger und dadurch belebender Abwechselung den erwachsenen Turnern geboten werde. Auch für diesen Zweck muß auf die Spieß'schen Reformen hingewiesen werden, mit deren Hülfe auch das Vereinsturnen freier, frischer und geistvoller werden kann.

Spieß' Bestrebungen und Leistungen erregten bald die Aufmerksamkeit der Schulbehörden, so daß er 1844 nach Basel berufen wurde, wo er in ausgedehnterer Weise das Turnen an den Knaben- und Mädchenschulen leitete. Im J. 1848 wurde

er in seine Heimath berufen, wo er als Oberstudienassessor die Leitung des Schulturnens im Großherzogthum Hessen übernahm und in Darmstadt eine Musteranstalt für das Schulturnen in's Leben rief, von deren Leitung er leider zu früh abgerufen wurde. Die Weiterbildung des Jahn'schen Turnens durch Spieß legte das Werk dar: „Zur Würdigung der Spieß'schen Turnlehre, von C. Waßmannsdorf. Basel, 1845."

Seit dem Jahre 1837 war das Turnen in Deutschland immer allgemeiner geworden, sowohl bei den Schulen, wie in Turnvereinen Erwachsener. In Sachsen z. B. bestanden 1848 über 150 Turnanstalten. Der Dresdner und der Leipziger Verein waren der ferneren Entwickelung und Weiterverbreitung des Turnens besonders förderlich; eine eigene Zeitschrift: „Der Turner, red. von E. Steglich. Dresden, 1846—1850" bildete den Mittelpunkt dieser Bestrebungen. Für Süddeutschland war die „Turn-Zeitung von Th. Georgii, Eßlingen" wichtig; beide Blätter gingen später in der „Deutschen Turnzeitung, Blätter für die Interessen des gesammten Turnwesens. Leipzig, Keil," auf, die bis auf die neueste Zeit das Hauptorgan der deutschen Turnvereine geblieben ist.

Die unglücklichen Ereignisse der Jahre 1848 und 1849 wirkten hemmend auf den Fortschritt des Turnens, da die meisten Turnvereine aufgelöst wurden; doch war diese Zeit gleichwohl durch einige wichtige Schritte bezeichnet, die ihre Bedeutung für eine festere Einordnung des Turnens hatten.

In Berlin wurde 1848 eine Central-Turnanstalt errichtet, die 1851 eröffnet werden konnte und die Bestimmung erhielt, Turnlehrer für das Heer und die Schulen Preußens auszubilden. Dirigent dieser Anstalt wurde unter Beseitigung des Prof. Maßmann, des seitherigen Oberleiters des Turnwesens, der Hauptmann Hugo Rothstein, geb. den 28. August 1810, † 1865. Bemerkenswerth war es, daß die preußische Regierung mit diesem Acte zugleich zu erkennen gab, daß der seither verfolgte Weg nicht zum Ziele führte, so daß man nun nach ganz anderen Grundsätzen verfuhr und eine ganz andere Methode verfolgte, als die von Jahn's Zeiten her überlieferte. Der Unterrichts-

dirigent der preußischen Centralanstalt war nämlich ein entschiedener Anhänger der schwedischen Turnschule, die sich an die Bestrebungen Ling's knüpft, der weiter unten erwähnt wird. Man hegte große Erwartungen von dieser Richtung; doch sind die praktischen Erfolge dieses neuen Systems weniger zu Tage getreten. Ausführlich ist das nachgewiesen in der Denkschrift des Berliner Turnrathes:

Die deutsche Turnkunst und die Ling-Rothstein'sche Gymnastik. Berlin, 1861. Gärtner.

Auch die sächsische Regierung eröffnete 1850 eine Lehranstalt zur Ausbildung pädagogischer Turnlehrer zu Dresden, zu deren Leiter der Schreiber dieses Buches berufen wurde. M. Kloss, geb. 1818 zu Crumpa im preußischen Thüringen, wurde schon als Gymnasiast zu Merseburg in Privatkreisen auf die alte Jahn'sche Weise eingeturnt. Studenten kamen aus Halle herüber und turnten vor, namentlich am Barren und Reck, allerdings oft in barbarischer Weise, wobei es selten ohne blaue Flecke abging. Doch trieb man auch dieses Turnen gern, es war ein freiwilliges. Während seiner Vorbereitung auf das Lehramt unter Harnisch' Leitung ließ Kloss das Turnen nicht liegen, und als er später noch die Universität Berlin besuchte, benutzte er die Gelegenheit, sich bei E. Eiselen als Turnlehrer förmlich auszubilden. Es sollte das mit Vorliebe von ihm betriebene Turnen nicht ohne Einfluß auf seinen ganzen Lebensberuf bleiben; denn als er eine Anstellung als Lehrer am Stiftsgymnasium in Zeitz erhalten hatte, wurde ihm bei der Wiedereinführung des Turnens in Preußen im Jahre 1844 auch die Leitung des Turnunterrichtes an dieser Anstalt übertragen. Er richtete selbst einen Turnplatz im Walde vor der Stadt ein und leitete den Unterricht ganz nach Jahn-Eiselen'schen Grundsätzen. Mit Jahn stand er in persönlichem und brieflichem Verkehr. Neben der praktischen Beschäftigung mit dem Turnen war Kloss auch literarisch für dasselbe thätig, namentlich in pädagogischen Zeitschriften, wodurch er Veranlassung bekam, für Lehrer eine Schrift: „Pädagogische Turnlehre. Zeitz, 1846“ herauszugeben. Im Jahre 1850 vom sächsischen Unterrichtsministerium nach

Dresden berufen, organisirte er zunächst die neu errichtete Turnlehrer-Bildungsanstalt (s. „Bericht über die königl. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Dresden. Dresden, Blochmann, 1858", „Zweiter Bericht. Ebend. 1864"), wie auch die zum Ressort des Unterrichtsministeriums gehörigen Turnanstalten bei den Gymnasien, Seminarien und Realschulen des Landes, deren öftere Revision ihm übertragen ist. Siehe: „Blick auf den früheren und jetzigen Stand des Schulturnwesens im Königreich Sachsen. Dresden, Blochmann, 1866." Die Dresdner Turnlehrer-Bildungsanstalt wurde seit ihrem Bestehen von 300 Lehrern besucht; auch die Regierungen von Württemberg, Hannover, Weimar, Gotha, Nassau, Kurhessen, Schwarzburg u. a. ließen Lehrer daselbst ausbilden. Nachdem Kloss mit A. Spieß und dessen Turnweise näher bekannt geworden, schloß er sich dieser Richtung an und bemühte sich, die Grundsätze der Spieß'schen Schule in seinem Wirkungskreise durchzuführen, ohne jedoch dabei das Gute auszuschließen, das ihm auch durch andere Bestrebungen auf dem Gebiete des Turnwesens geboten wurde. Für eine natur- und vernunftgemäße Gestaltung und Weiterbildung des Turnens als öffentliche Erziehungsangelegenheit, wie überhaupt für das Turnen in allen seinen Beziehungen, wurde Kloss dadurch thätig, daß er mit Schulmännern, Turnlehrern und Aerzten, wie Prof. Richter, Dr. Schreber, Dr. Friedrich, Spieß, Waßmannsdorff, Kawerau, Dr. Schildbach, Kluge u. A. seit dem Jahre 1855 eine Zeitschrift:

Neue Jahrbücher für die Turnkunst. Freie Hefte für Erziehung und Gesundheitspflege. (Jährlich 6 Hefte.) Seit 1861 Organ der deutschen Turnlehrerschaft. Dresden, Schönfeld (Bis jetzt erschienen 12 Bände.)

herausgab. Außerdem erschienen folgende Schriften von ihm:

1. Die weibliche Turnkunst. Ein Bildungsmittel zur Förderung der Gesundheit und Anmuth des Frauengeschlechtes. Mit 140 Abbildungen, 12 ein- und zweistimmigen Liedern und 4 Musikbeilagen zur Begleitung der Schrittweisen, Reigen und Spiele. Zweite Auflage. Leipzig, J. J. Weber, 1866. (2 Thlr. 20 Ngr.)
2. Weibliche Hausgymnastik. Eine leicht verständliche, in Haus und Zimmer ausführbare Selbstanweisung zu gesundheitsgemäßer und heilkräftiger Körperübung. Als Beitrag zur Gesundheitslehre für das weibliche Geschlecht aller Altersstufen bearbeitet. Mit 30 Abbildungen. Zweite, verbesserte Auflage. Leipzig, J. J. Weber, 1860. (24 Ngr.)

3. Hantel-Büchlein für Zimmerturner. Ein Beitrag zur praktischen Gesundheitspflege. Mit 20 Abbildungen. Dritte Auflage. Leipzig, J. J. Weber, 1865. (10 Ngr.)
4. Die Turnschule des Soldaten. Systematische Anleitung zur körperlichen Ausbildung des Wehrmannes insbesondere für den Feld- und Kriegsdienst. Mit 82 Abbildungen. Leipzig, J. J. Weber, 1860. (1 Thlr. 15 Ngr.)
5. Das Turnen im Spiel oder lustige Bewegungsspiele für muntere Knaben. Mit 16 Figurentafeln. Dresden, G. Schönfeld, 1861. (12 Ngr.)
6. Das Turnen in den Spielen der Mädchen. Eine Auswahl nützlicher und passender Jugend- und Bewegungsspiele. Dresden, G. Schönfeld, 1861. (20 Ngr.)
7. Anleitung zur Ertheilung des Turnunterrichtes für Elementarvolksschulen. Dresden, G. Schönfeld, 1863. (17½ Ngr.)
8. Merkbüchlein für Schul-Turnanstalten. Leipzig, J. J. Weber, 1864. (5 Ngr.)

Seit Spießens Auftreten wurde immer mehr für das Turnen bei den Schulen gethan; Regierungen, Schulbehörden und Magistrate leisteten der Sache Vorschub und zahlreich entstandene Turnvereine gaben dem Turnen weitere Verbreitung. Das Jahr 1860 namentlich sollte bedeutungsvoll für das Turnen werden. Es schienen sich Zeiten vorzubereiten wie 1810, wo Jahn das deutsche Turnen begründete und dadurch in jener Zeit herber Noth die Erhebung des deutschen Volkes förderte. Man fühlte 1860 mehr als sonst die Nothwendigkeit einer turnerischen Ausbildung des wehrhaften Theiles der deutschen Nation, und als auch Preußens König sich warm für die Turnsache ausgesprochen, machte sich durch ganz Deutschland das rege Streben bemerkbar, die Angelegenheiten des Turnens zu fördern.

Während die auf den Jugendunterricht hingewiesenen Turnanstalten in Deutschland sich vorwiegend dem Jahn-Spieß'schen Turnen zuneigten, wurde neuerdings eine Richtung angezeigt durch den Vorstand der k. Turnlehrer-Bildungsanstalt in Stuttgart, Prof. Dr. Otto Jäger (geb. 1825), welcher sich vielfach mit dem Turnen theoretisch und praktisch beschäftigt hatte und zuletzt in Zürich als Professor der Philosophie und Pädagogik angestellt war. Nach seiner 1862 erfolgten Anstellung als Hauptlehrer der Stuttgarter Turnlehrer-Bildungsanstalt begann er sofort seine eigenthümlichen Ideen in Betreff einer Reform des Turnunterrichtes zu verwirklichen, indem er sowohl ein von dem Seitherigen abweichendes Turnhaus einrichten ließ, als auch

den Turnbetrieb anders gestaltete. Zunächst legte er sein System vor in dem Werke:

Turnschule für die deutsche Jugend, als Anweisung für die Turnlehrer in Württemberg bearbeitet von Dr. O. H. Jäger. Mit 2 Tafeln Abbildungen. Leipzig, E. Keil, 1864. (1 Thlr. 5 Ngr.)

das erst in einem zweiten Theile seinen Abschluß erhalten wird und für diejenigen Turnlehrer, die nicht einen praktischen Turncurs beim Verfasser selbst durchmachten oder seinen eigenen Erklärungen beiwohnen konnten, wenig verständlich ist.

Die erste Forderung seines Systems legt Prof. Jäger darein, daß alle Maßnahmen des Turnunterrichtes nur auf jenes allgemeine „männerwürdige“ Ziel bezogen werden, welches für den Knaben und Jüngling in der Erziehung zur Anstrengung und Mannhaftigkeit gestellt worden ist. Für die praktische Durchführung dieses Gedankens stellt er die zweite Forderung, wonach alle Turnübungen mit Unterordnung des allgemeinen und formellen Zweckes für harmonische Ausbildung von Leib und Seele, vorwiegend nach ihrer Bedeutung für wirkliche Anwendung im Dienste des Lebens gewürdigt werden sollen.

Da die edelste und höchste Anwendung der Leibesübungen in der Wehrtüchtigkeit und Waffenführung für den Zweck des kriegerischen Kampfes erfolgt, so bezieht auch das Jäger'sche System von vorherein seine Uebungen consequent auf die Erziehung zur Wehrhaftigkeit. Demgemäß und als begeisterter Historiograph der altgriechischen Gymnastik hat Jäger mit Vorliebe die fünf Uebungen im Laufen, Springen, Ringen, Werfen und Klettern behandelt, weil diese neben ihren formellen Bildungsmomenten zugleich von praktischer Wichtigkeit sind. Da in den Geräthübungen am Reck und Barren jene unmittelbare Beziehung auf die Waffenführung nicht in die Augen springt, so sind sie auch von Jäger zunächst in den Hintergrund gestellt worden.

Seiner Aufgabe entsprechend läßt nun Jäger jenen angewandten Uebungen die Vorübungen vorausgehen, worunter er Ordnungs- und Gelenkübungen (veralteter Ausdruck) begreift, wie sie die deutsche Turnkunst namentlich in Folge der Spieß'schen Reformen in ausgedehnter und vervollkommneter

Weise ihres allgemein bildenden Charakters halber für turnerische Ausbildung ganzer Schulclassen gern aufgenommen hatte. — Allein diese Spieß'schen „Frei- und Ordnungsübungen", welche im turnerischen „Reigen" ihren Gipfelpunkt fanden, womit in Nachahmung der altgriechischen Chortänze kunstvolle Schreitungen, Aufstellungen, Schwenkungen und Bewegungen im strengen Takte und eigenthümlichen Rhythmus, auch wohl unter Gesang- und Musikbegleitung, zur Ausführung kommen — wurden nach Jäger's Princip als Spielerei verworfen, welche dem derberen Sinne der Knaben und Jünglinge nicht zusagen, höchstens für Mädchen geeignet sein könne. Jene Vielgestaltigkeit, Schönheit und kunstgemäße Verbindung der Spieß'schen Freiübungen mit ihren anregenden, belebenden und erheiternden Momenten, womit sie ihre Verwandtschaft mit dem Exerciren keineswegs verlieren, wurden dem Jäger'schen Grundgedanken gleichfalls geopfert, denn auch mit diesen Vorübungen soll die Erziehung zur Wehrhaftigkeit nur mit militärischen, also geradlinigen und rechtwinkligen Bewegungen gefördert werden, wie sie, nur auf die Soldatenschule gemünzt, unter präcisem Befehl mit Ruck und Zuck zur Ausführung gelangen.

Um die Beziehung auch dieser Freiübungen auf den Wehrzweck hervortreten zu lassen, knüpfte Jäger deren Ausführung an eine künstliche Belastung der Hände mit Eisengewichten und Eisenstäben. Bloße Arm- und Beinbewegungen erschienen ihm gegenstandlos und abstract, und wie Jahn die Turnkunst als bloße Rührkunst im Pestalozzi'schen Sinne verwarf und von leeren Lufthieben Nichts wissen wollte, so giebt Jäger seinen Turnschülern theils die bekannten gußeisernen Hanteln in die Hände, theils und mit Vorliebe einen 3 Fuß langen und je nach der Altersstufe 3 — 7 Pfund schweren Eisenstab. Damit soll eine Steigerung der Kraftanstrengung zuwege gebracht werden; jene Geräthe selber sollen zu einer festen und schönen Körperhaltung nöthigen. Dem flintenlaufähnlichen Eisenstabe legt Jäger noch eine ideelle Bedeutung bei. Der Turner soll sich damit eine Vorstellung von der Waffe selber machen lernen, die er mit Schwung und Stoß bei allerlei Stellungen, Wendungen

und Ausfällen leicht führen lernt, um zuletzt davon auch Gebrauch beim Wurfe nach der Stahlscheibe zu machen. Von diesen ernsten nach eigener Erfindung an 16 Zeiten geknüpften Stabübungen setzt Jäger voraus, daß sie den Knaben ganz anders anmuthen, als die gegenstandlosen Spieß'schen Freiübungen. Auch sollen diese Eisenstabübungen für das jüngere Alter einen vollständigen Ersatz für die Reck- und Barrenübungen geben, die einem reiferen Alter vorbehalten bleiben.

Seinem Systeme entsprechend verlangt Jäger nun auch eine kostspielige Umgestaltung der Turnräume und Unterrichtsmittel; z. B. Verlegung der Lauf- und Wurfbahn in das Turnhaus. Es konnte nicht fehlen, daß diese neue Richtung manchen Widerspruch erregte. Man sah darin eine Beengung der fröhlichen Brauch- und Lebenskunst zu Gunsten des Wehrzweckes, während die Turnanstalt nicht den künftigen Soldaten, sondern den Menschen vor sich habe. Der damit zusammenhängende Turnbetrieb sei monoton und gar zu ernst; er mache die Jugend unjugendlich, denn diese suche in dem Turnen nur Lust und Spiel. Auch medicinische Bedenken gegen das fortwährende Tragen der Eisenstäbe auch bei den Laufübungen wurden geltend gemacht. Dagegen hat es auch nicht an Stimmen gefehlt, welche dem Jäger'schen Systeme Anerkennung zollen und behaupten, daß auch die turnende Jugend sich demselben mit neuer Turnlust zugewendet habe. Das Ganze ist noch zu neu, als daß man schon jetzt über die Lebensfähigkeit dieses Turnsystems ein bestimmtes Urtheil abgeben könnte. In jedem Falle liegt hier ein energischer Versuch vor, den Betrieb der Leibesübungen für einen Zweck zu specialisiren.

Ueberschauen wir die Entwickelung des Turnwesens in Deutschland bis auf die neueste Zeit, so zeigt sich überall ein entschiedener Fortschritt. Der Turnunterricht bei den öffentlichen Schulen wird immer allgemeiner und man scheut keine Geldkosten, um ordentliche Turnhäuser herzurichten und Turnlehrer anzustellen. Die Neuzeit hatte ganz von selbst die naturgemäße Sonderung des Schulturnens und des Vereinsturnens vollzogen; das Turnen der Erwachsenen ward mehr Sache der freien Ver-

einigungen derselben, das der Schuljugend dagegen Angelegenheit der Regierungs- und Schulbehörden. Namentlich waren es die preußische, sächsische und württembergische Regierung, welche entschieden für Förderung des Turnens bei den Schulen vorgingen; unter den Städten zeichneten sich in gleichem Streben namentlich Berlin, Wien, Leipzig, Frankfurt a. M. aus. Die sächsische Regierung errichtete 1863 mit einem Aufwande von 50,000 Thalern neue Räumlichkeiten für die Turnlehrer-Bildungsanstalt in Dresden, die württembergische 1864 desgleichen in Stuttgart für 110,000 Gulden; die Stadt Berlin erbaute 1864 eine einzige Turnhalle mit einem Aufwande von 120,000 Thalern und stellte einen eigenen Turndirector Dr. Angerstein an, nachdem die Stadt Leipzig die erste größere Turnhalle für 35,000 Thaler erbaut und gleichfalls in der Person des Dr. Lion einen Turndirector gewonnen hatte.

Zur gesetzlichen Regelung des Turnunterrichtes bei den öffentlichen Schulen erschienen umfängliche und durchgreifende Regierungsverordnungen, so 1862 von der preußischen Regierung gleichzeitig unter Hinweisung auf den:

Leitfaden für den Turnunterricht in den preußischen Volksschulen. Berlin, Hertz, 1862. (15 Ngr.)

1863 von der sächsischen im Anschluß an die:

Anleitung zur Ertheilung des Turnunterrichtes zunächst für die Elementarvolksschulen des Königreichs Sachsen. Dresden, 1863. (17½ Ngr.)

In demselben Jahre erschien auch die Turnordnung für die württembergischen Unterrichtsanstalten im Anschluß an die

Turnschule von Jäger. Leipzig, 1864.

Die weimarische Regierung erließ eine Verordnung unter Herausgabe der Schrift:

Das Turnen in der Volksschule. Von C. Hausmann. Weimar, 1862. (7½ Ngr.)

welche auch von der coburgischen adoptirt wurde.

Ein Erlaß der Oberstudienbehörde in Darmstadt regelte 1865 die Schulturnverhältnisse in Hessen, welchen der

Leitfaden für den Turnunterricht in Volksschulen, von F. Marx. Darmstadt, 1866

folgte. Im Einzelnen geschah auch Einiges zur Förderung des Schulturnens von der bayerschen und hannöverschen Regierung.

Von der äußeren Verbreitung und der inneren Entwickelung des Turnvereinswesens geben Zeugniß: „Das erste deutsche Turn- und Jugendfest in Coburg 1860“, „das zweite Turn- und Jubelfest in Berlin 1861“ und „das dritte deutsche Turnfest in Leipzig 1863.“ Das „zweite statistische Jahrbuch der Turnvereine Deutschlands. Leipzig, Keil 1865“ führt 1908 Turnvereine mit 167,932 Mitgliedern auf. Der im Juni 1866 ausgebrochene Krieg zwischen den zwei Hauptstaaten Deutschlands hat zwar seinen verheerenden Einfluß auch auf das bis dahin fröhlich gedeihende Turnvereinswesen ausgeübt, indem sich viele Vereine aus Mangel an Mitgliedern auflösten. Aber dennoch blieb zur Zeit in Deutschland überall der Sinn rege, eine lange verkannte und vernachlässigte Erziehungs- und Volksangelegenheit zu fördern und in die ihr gebührenden Rechte einzusetzen. Es steht auch zu hoffen, daß das Turnen mit dem Vorschreiten in seiner Ausbildung immer mehr den Beifall der Besseren und Gebildeten unseres Volkes erlangen und sich dadurch überall neue Bahnen des Einganges in Haus und Schule, in Volks- und Staatsleben sichern werde, damit es so seiner hohen Bestimmung für das geistige und leibliche Wohl der Menschheit entgegen reife nach dem Wunsche des echt deutschen Mannes Arndt: „daß die edle Turnkunst bleibe und bestehe, daß sie wachse und blühe durch alle Orte und Gaue des geliebten Vaterlandes im ernsten, strengen, männlichen, deutschen Sinn, in christlicher Milde und Frömmigkeit, in warmer Liebe und Treue gegen alles Edle, Gute, Treue und Vaterländische, daß wir nicht in jene nichtige Weichlichkeit, Faulheit und Zierlichkeit versinken, wodurch vor uns so viele große Völker mit ihrer Freiheit und mit allen edlen und hohen Künsten und Tugenden vergangen sind.“

Die Entwickelung der Gymnastik in außerdeutschen Ländern.

Neben der Entwickelung des deutschen Turnens ist auch auf die Bestrebungen hinzuweisen, die im Auslande für die Sache der Leibesübungen hervorgetreten sind, wobei wir die erfreuliche Wahrnehmung machen müssen, daß die Deutschen die Erfinder der neueren Turnkunst für alle Völker geworden.

Die sogenannte „schwedische Gymnastik“ verdankt ihre Begründung einem Manne, der nicht mit Unrecht der nordische Doppelgänger Jahn's genannt worden ist, weil er Volksbildner durch und durch war und wie dieser das Leben seiner Nation im Leben der Jugend erfaßte, indem er eine Erziehung derselben zu Kraft, Gesundheit und männlicher Charakterbildung förderte.

Pehr Henrik Ling, geb. 15. Novbr. 1776, † 3. Mai 1839, mochte durch die im benachbarten Dänemark zeitig verbreitete GutsMuths'sche Gymnastik Veranlassung bekommen haben, dem Gegenstande seine Aufmerksamkeit zu widmen, so daß er durch Nachdenken und Versuche zu der Ueberzeugung gelangte, wie eine organisch-harmonische Ausbildung des menschlichen Leibes und seines Bewegungsvermögens im Zusammenhange mit allen organischen und geistigen Kräften des Menschen ein wesentlicher Bestandtheil der Jugenderziehung und Volksbildung sein müsse. Er suchte dieser Idee in seinem Vaterlande Schweden eine praktische Gestaltung zu geben, und obgleich ihn der Unterrichtsminister zuerst mit dem Bescheide abfertigte, man habe in Schweden schon genug „Seiltänzer und Jongleurs“, um ihretwegen die Staatscasse zu belasten, so gelang es doch seiner ruhigen und verdienstlichen Wirksamkeit, im Jahre 1814 die Errichtung eines gymnastischen Centralinstitutes auf Staatskosten in Stockholm durchzusetzen. Hier konnte sich die Gymnastik in einer Zeit, wo das Turnen in Deutschland verboten war, ruhig weiter entwickeln und unter Ling's Leitung zu einem anatomisch-physiologisch begründeten, organisch gegliederten und methodisch vorschreitenden Systeme der Leibesübung durch schulgerechte Kraftübungen gestalten. Darnach sollte keine Leibesübung zugelassen werden, deren Wirkungsweise auf den menschlichen Organismus nicht nachgewiesen werden könne. Auf Grund der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers stellte man vielfache Versuche an, um auszumitteln, auf welche Weise sowohl die einfacheren als die zusammengesetzten Turnübungen theils als Muskelbewegung an sich, theils auf den übrigen Organismus wirken, welche Folgen sie bei fortgesetzter Uebung haben, und welches ihre Wirkungen auf innere Theile des Körpers, auf Gehirn,

Rückenmark, auf die Lunge, die Pulsationen des Herzens und die Blutvertheilung in den Gefäßen seien. So wurde man in den Stand gesetzt, dem jeweiligen Zustande des Individuums die entsprechenden Uebungen anpassen zu können. Aus diesem Grunde wurde dieses Ling'sche System wichtig für die Heilgymnastik, indem es ganz neue Bewegungsformen aufstellte, mit deren Hülfe man speciell auf einzelne Muskelgruppen und Organe einzuwirken im Stande ist.

Während nämlich die Gymnastik aller Völker die willkürlichen Muskeln des menschlichen Körpers durch active Bewegungen erregt, wie sie die deutsche Turnkunst bei Barren- und Reckübungen, wie beim Springen, Laufen u. dergl. anwendet, so gebraucht die schwedische Schule noch die sogenannten duplicirten oder Widerstands-Bewegungen (Stöd-Uebungen oder Uebungen mit gegenseitiger Hülfe oder wechselseitiger Unterstützung). Hierbei können zwei, drei oder noch mehr Uebende in Wechselthätigkeit zu einander treten, indem sie sich bei ihren Kraftproben angemessen unterstützen und durch Anwendung ihrer eigenen Kraft die Kraftäußerung des Anderen hemmen und dadurch das bewegte Glied stärken. Wenn sich z. B. A hinstellt und die Arme gestreckt seitwärts erhebt, so tritt B von hinten herzu, erfaßt die Handgelenke seines Vordermannes und bemüht sich, die Arme zum Abhang an den Seiten des Körpers niederzudrücken. Hierbei ist aber A nicht unthätig, sondern sucht dem B das Herabführen seiner Arme zu erschweren, wobei sich Beide dahin zu verständigen haben, daß nur eine Steigerung des Kraftaufwandes eintritt, nicht etwa eine Ueberwindung der einen Kraft. Dieses Auf- und Abführen der Arme wäre in vierfacher Weise möglich, je nachdem A oder B den Impuls zu einer der beiden Thätigkeiten giebt. Bei diesen Widerstandsbewegungen werden stets nur die an *einer* Seite des thätigen Gliedes gelegenen Muskelgruppen bewegt. Mittelst dieser eigenthümlichen Bewegungen, welche die schwedische Schule sehr ausbildete, vermag man genauer auf einzelne Gliedmaßen einzuwirken; außerdem bedient sich die schwedische Gymnastik auch noch sogenannter Manipulationen, bei denen der Körper oder

nur ein Glied desselben mit Klatschungen (mit flacher Hand), Punktirungen (mit den Fingerspitzen), mit Ziehungen, Beugungen, Drückungen u. dergl. behandelt wird. Allen diesen Einwirkungen, bei denen der Mensch weniger turnt als „geturnt wird", schrieb man besondere physiologische Einflüsse auf Blutgefäße, Nerven, Eingeweide ꝛc. zu, und leitete davon die Heilkraft derselben auf krankhafte Zustände, wie ihre wohlthätige Wirkung für den gesammten Lebensproceß ab. Trotz der überspannten Ideen, welche einzelne Anhänger dieser Lehre von der schwedischen Gymnastik an diese eigenthümlichen Bewegungsformen knüpften, wird doch so viel stehen bleiben, daß die schwedische Schule in medicinischer Beziehung in den duplicirten Bewegungen besondere Vorzüge hat, weshalb ihr auch in historischer Hinsicht das Verdienst bleibt, nachdrücklichst die Wichtigkeit der Gymnastik für Therapie hervorgehoben und allseitiger angeregt zu haben.

In Deutschland machte zuerst Prof. Dr. H. E. Richter zu Dresden in der Schrift:

Die schwedische nationale und medicinische Gymnastik. Dresden, 1845. (7½ Ngr.)

auf jene Fortentwickelung der Leibesübungen aufmerksam. — Näheren Aufschluß gab auch das Werk:

Die Heilgymnastik in Schweden und Norwegen. Von Dr. E. Friedrich. Dresden, 1855.

Dann erschien:

P. H. Ling's Schriften über Leibesübungen. Aus dem Schwedischen übersetzt von Prof. Dr. Maßmann. Magdeburg, 1847. (1 Thlr.)

und fast gleichzeitig erhielt die schwedische Gymnastik in dem bereits erwähnten H. Rothstein in Deutschland ihren Hauptvertreter, welcher nach und nach die Schriften Ling's bearbeitete und herausgab unter dem Titel:

Die Gymnastik nach dem System des schwedischen Gymnasiarchen P. H. Ling.
I. Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik.
II. Abschnitt: Die Pädagogische Gymnastik.
III. Abschnitt: Die Heilgymnastik.
IV. Abschnitt: Die Wehrgymnastik.
V. Abschnitt: Die Aesthetische Gymnastik. Berlin, Schröder. (7 Thlr.)

Diesem theoretischen Werke folgten für die Praxis die Schriften:

Die gymnastischen Freiübungen nach Ling's System, von H. Rothstein. Berlin, 1860. (20 Sgr.)

Die gymnastischen Rüstübungen nach P. H. Ling's System, von H. Rothstein. Berlin, 1855. (20 Sgr.)

Speciell für die Heilgymnastik wurden die Ideen Ling's verwerthet durch Dr. A. C. Neumann in der Schrift:

Die Heilgymnastik oder die Kunst der Leibesübungen angewandt zur Heilung der Krankheiten nach dem Systeme des Schweden Ling. Berlin, 1852. (2 Thlr. 25 Ngr.)

und Dr. M. Eulenburg in:

Die Heilung der chronischen Unterleibsbeschwerden durch schwedische Heilgymnastik. Berlin, 1856. (20 Sgr.)

Rothstein und Neumann begründeten ein eigenes Journal für diese hier eingeschlagene Richtung:

Athenäum für rationelle Gymnastik. Berlin, 1854—1857,

welches jedoch bald wieder einging, dadurch aber bemerkenswerth wurde, daß es gegen das deutsche Turnen auftrat, welches man als rohe Empirie verwarf, weil es eine Menge von halsbrecherischen und unnatürlichen Uebungen biete, durch welche der Zweck einer naturgemäßen Ausbildung des Körpers und seiner Kräfte vereitelt werde.

In dem Kampfe zwischen den Vertretern des deutschen Turnens und der schwedischen Gymnastik stellte sich so viel heraus, daß die schwedische Gymnastik zum Bewußtsein einer wissenschaftlichen Begründung der Gymnastik gekommen war, während das deutsche Turnen in seinen praktischen Folgen namentlich für erzieherische Zwecke entschieden den Vorzug verdiente. Das Ling'sche System blieb in der That mit seiner Praxis weit hinter seiner Theorie zurück. Weil es die Auffassung des Turnens auf anatomisch-physiologischer Basis bis zur Einseitigkeit geltend macht, erhält der ganze Betrieb des schwedischen Turnens einen überaus langweiligen Charakter, welcher die Lust der Turnenden tödtet und den Erfolg der Leibesübung selbst lähmt, so daß Einer inmitten der schwedischen Turnübungen zum ausgebildetsten Hypochonder werden könnte. Eine gebildete Turnkunst, wie wir sie in der deutschen besitzen, wird zwar ihre Uebungen mit Rücksicht auf die Bestandtheile und die Entwickelung des menschlichen Organismus ordnen, um eine harmonische Entwickelung aller körperlichen Kräfte und Anlagen zu erreichen; allein sie wird dabei nicht übersehen, daß das leibliche Leben nicht allein die Grundsätze einer gebildeten Gymnastik be-

stimmt, weil deren Aufgabe in einer allseitigen Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes besteht. Die Betrachtung der Leibesübung aus dem beschränkenden Gesichtspunkte des Muskellebens, wie sie allen Schriften der Ling'schen Schule zu Grunde liegt, beeinträchtigt offenbar die geistige und ethische Seite des Turnens und erklärt den Widerwillen gesunder und lebensfrischer Knaben, Jünglinge und Männer gegen den schwedischen Turnbetrieb. Namentlich für die Schulen wird die schwedische Gymnastik geringen Erfolg haben; ihr gegenüber wird die von GutsMuths begründete und bis auf die neuere Zeit immer mehr vervollkommnete deutsche Turnschule ihres pädagogischen Charakters halber immer den Vorzug verdienen. Die deutsche Turnschule ist auch keineswegs bei einer rohen Empirie stehen geblieben, sondern mit einer natur- und vernunftgemäßen Ordnung ihrer Mittel immer vorwärts gegangen. Vielleicht, daß die schwedische Schwester der deutschen einen Spiegel vorgehalten hat, in welchem die letztere einige ihrer Flecken und wunden Stellen erblicken konnte. Aber so viel steht fest, daß das deutsche Turnen denn doch zu tiefe Wurzeln und Stämme hat, als daß es ohne Weiteres von der schwedischen Gymnastik verdrängt werden könnte. Die schroffen Gegensätze dieser beiden Schulen werden sich auch nach und nach immer mehr ausgleichen, und es wird zuletzt nur eine einzige natur- und vernunftgemäße Lehre und Kunst der Leibesübungen geben. Die nationalen Eigenthümlichkeiten des deutschen Turnens aber werden stets ihre wohlerworbenen Rechte behaupten.

Die weitere Entwickelung der Sache hat denn auch in diesem Sinne ihren Verlauf genommen. Wenn das Ling-Rothstein'sche System auch manches Gute bot, wenn namentlich die Einfachheit und Natürlichkeit seiner Uebungen hervorzuheben waren, so wurden die Grundsätze desselben namentlich von Rothstein doch mit einer solchen Einseitigkeit zur Geltung gebracht, daß ein ziemlich langweiliger Turnbetrieb gefördert wurde, der viel Widerspruch erregte. In einem einzelnen Falle wurde der Streit zwischen dem deutschen und dem sogenannten schwedischen Turnen zum Austrage gebracht. Rothstein verwarf nämlich prin-

cipiell die auf deutschen Turnplätzen beliebten Hauptgeräthe Reck und Barren, und hatte an deren Stelle ein dürftiges Ersatzmittel in dem Querbaum gesetzt, der wie ein Barrenholm zu Hang- und Stemmübungen wie das Reck höher und tiefer gestellt werden konnte. Dieser mangelhafte Querbaum sollte zur Geltung gebracht werden, als es sich um allgemeine Einführung des Turnens bei allen preußischen Volksschulen handelte. Zwei unbestimmt gehaltene, aber doch im Ganzen sich ungünstig aussprechende ärztliche Gutachten von Dr. Abel und Dr. v. Langenbeck standen der officiellen Maßregel für Ausmerzung der Barrenübungen aus dem Gebiete des preußischen Schulturnwesens zur Seite. Da nahm diese Angelegenheit unerwartet eine andere Wendung, indem die Vertreter des deutschen Turnens zur Ehrenrettung der Barrenübungen auftraten. In der Schrift: „Die Barrenübungen der deutschen Turnschule vor dem Richterstuhle der Kritik, von M. Kloss. Dresden 1862“ wurde diese Frage auf Grund von Gutachten der Professoren Bock und Richter und der DD. Friedrich und Schildbach genau erörtert und vom turnärztlichen und technischen Standpunkte aus zu Gunsten der Barrenübungen entschieden. Gleichzeitig erschien die Schrift des Prof. Dr. E. du Bois-Reymond: „Ueber das Barrenturnen und über die sogenannte rationelle Gymnastik. Berlin, Reimer 1862“, dessen Stimme um so wichtiger war, weil er das deutsche Turnen aus eigener langjähriger Erfahrung kannte und sich als weltberühmter Physiolog vorzugsweise mit der Bewegungslehre beschäftigt hatte. Auch er verwarf die sogenannte rationelle Gymnastik und kam in Betreff des Barrens auf Grund wissenschaftlicher schlagender Beweise zu dem Resultate: „Mit einem Worte, wäre der Barren nicht schon da, man müßte ihn eigens erfinden.“

Zwar versuchte dagegen Rothstein in der Schrift: „Die Barrenübungen. Berlin, Schröder 1862“ mit einem bedeutenden Aufwande von Worten und spitzfindigen Schlüssen folgende Thesen zu begründen: Die Barrenübungen sind der Gesundheit nicht nur nicht förderlich, sondern sie gefährden dieselbe — sie sind in sich, als einseitige Uebungen, der harmoni-

schen Ausbildung der Uebenden entgegen — sie würdigen den menschlichen Körper zu einer Pendelmaschine und zu einem Werkzeuge für die Darstellung geistloser Productionen herab — sie entsprechen nicht dem Lebensalter der Jugend — sie erweisen sich als rein abstracte Bewegungen — sie beeinträchtigen den Ausdruck und die gefällige Form der Haltung und der Bewegung im Leben — sie bestehen aus bloßen Schaustücken, mit denen man zu prangen sucht — sie sind völlig entbehrliche Uebungen für die Gymnastik u. s. w.; allein es wurden auch diese von du Bois-Reymond in der Schrift: „Herr Rothstein und der Barren. Berlin, 1863“ als nicht stichhaltig zurückgewiesen. Bei diesem Pro und Contra in Sachen des Barrenturnens ließ die preußische Regierung die ganze Frage zur letzten Begutachtung in höchster Instanz an die königl. preußische wissenschaftliche Deputation für das Medicinalwesen abgeben, welche sich mit sehr eingehenden Motiven (das interessante Gutachten ist mitgetheilt in Kloss: Jahrbücher, Bd. IX. S. 65) dahin aussprach: „Hiernach resumiren wir das Resultat unserer Ausführung in nachstehenden Thesen: 1. die in der vorgeschriebenen Lehrfolge der Gymnastik an einem seinem Zwecke und der Individualität des Uebenden entsprechend construirten Barren regelrecht vorgenommenen Uebungen bedingen ihrem Wesen nach keine Gefahren für die Gesundheit der Uebenden; 2. dieselben sind als Vorübungen für einige in verschiedenen außergewöhnlichen Lagen des Lebens zu verwerthende Fertigkeiten und Leistungen des Körpers von großer praktischer Wichtigkeit und hierin durch Uebungen an anderen Geräthen nicht wohl zu ersetzen; 3. dieselben sind aber auch an und für sich geeignet, einen günstigen Einfluß auf die Gesundheit der Uebenden durch Erkräftigung des Muskel- und Nervensystems, durch Erweiterung der Brust und durch Belebung der Respiration und des Blutkreislaufes zu erwirken, und geben unser Gutachten mit Bezug auf die uns gestellte Frage schließlich dahin ab,

daß die Uebungen am Barren vom medicinischen Standpunkte aus zu rechtfertigen — nicht aber zu verwerfen sind.“

Die Folge davon war denn auch die officielle Wiedereinführung

der Reck- und Barrenübungen in den preußischen Turnanstalten, und da in dieser Frage eigentlich der Kampf des deutschen Turnens mit dem sogenannten schwedischen à la Rothstein gipfelte, so war hiermit zugleich der Sieg zu Gunsten des deutschen Turnens entschieden, wie sich dasselbe von GutsMuths ab für Tausende als frischer fröhlicher Quell der Körper- und Geistesfrische bewährt hatte. Die äußere Folge war nun weiter der alsbaldige Rücktritt Rothstein's von der Leitung der preußischen Central-Turnanstalt, in welcher fortan die Errungenschaften der neueren deutschen Turnschule mehr Berücksichtigung fanden. Seitdem ist von Ling-Rothstein'scher Gymnastik kaum noch die Rede gewesen, von deren Auftreten jedoch hervorzuheben ist, daß sie für die weitere Entwickelung und tiefere Begründung des deutschen Turnens mancherlei Anregungen gegeben hat. Die schwedische Central-Turnanstalt zu Stockholm steht zur Zeit unter dem früheren Lieutnant Nybläus, der das Ling'sche System zwar adoptirt hat, aber auch deutsche Elemente aufzunehmen scheint. — In Dänemark ist das Ling'sche System ebenfalls eingeführt; doch sind hier die GutsMuths'schen Arbeiten zuerst anregend gewesen. In Petersburg hatte die schwedische Gymnastik in dem Dr. Berglind ihren Hauptvertreter. In Deutschland sind einige Heilgymnastiker noch entschiedene Anhänger der schwedischen Gymnastik, wie die DD. Eulenburg und Neumann in Berlin.

In Frankreich tritt die Gymnastik zuerst 1815 auf, als der spanische Oberst F. Amoros, † 1847, eifrig bemüht war, das Turnen bei der französischen Armee einzuführen. Sein Werk:

Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Paris 1830 (nouv. édit. 1848)

bildet die Grundlage für die sämmtlichen französischen Turnschriften späterer Zeit, von denen in neuester Zeit namentlich hervorzuheben ist:

Gymnastique pratique de M. N. Laisné. Paris, J. Dumaine 1850.

Nachdem im französischen Heere schon vielfache Versuche mit Einführung des Turnens gemacht waren, erhielt dasselbe seine bestimmtere Einordnung durch die

Instruction pour l'enseignement de la gymnastique dans les corps de troupes et les établissements militaires. Paris, librairie militaire de J. Dumaine 1847.

Mit großer Sorgfalt fördert man seitdem die turnerische Erziehung der französischen Soldaten, und damit schon in den Schulen die jungen Leute mit dem Turnen bekannt würden, erfolgte 1850 eine allgemeinere Einführung des Turnens bei den Lyceen, für welche ein

Extrait de l'Instruction pour l'enseignement de la gymnastique etc. Paris, Dumaine 1850

als Leitfaden für den gymnastischen Unterricht erschien. Eine durchgreifende und übereinstimmende Organisation des französischen Turnwesens brachte für die Erhöhung der Wehrtüchtigkeit der Franzosen sehr günstige Resultate zuwege. Die Gestaltung des Turnens in den französischen Gymnasien hat einen vorwiegend athletischen Anstrich; die Uebungen werden mit entblößtem Oberkörper vorgenommen, und wenn die Turner am Schlusse ihrer Uebungen von Schweiß triefen, reiben und trocknen sie ihren Körper mit Tüchern ab. Ein auf erzieherische Grundsätze gegründetes Turnen, wie in Deutschland, kennt man in Frankreich noch weniger; man folgt meist für den nächsten praktischen Zweck einer herkömmlichen Routine. Außer dem genannten Laisné, dessen Schrift am Besten die neuere Ausbildung des französischen Turnens darlegt, ist M. Triat als einer der hervorragendsten Turnlehrer zu nennen.

Für die Schweiz wurde in Betreff der Einführung des Turnens H. Elias, geb. 1782, † 1854, wichtig, nachdem schon H. Pestalozzi durch seine Abhandlung:

Ueber Körperbildung als Einleitung auf den Versuch einer Elementargymnastik. Aarau, 1807

der Sache bei den Schulen Bahn gebrochen hatte. Elias war in Bern namentlich für das Soldatenturnen thätig, kam dann 1822 in Folge seiner rühmlichen Leistungen als Oberaufseher der gymnastischen Uebungen der Land- und Seetruppen nach England und war vom Jahre 1827 an wieder in der Schweiz und in Frankreich mit dem Unterrichte in den Leibesübungen beschäftigt. Sein erstes Werk:

Anfangsgründe der Gymnastik oder Turnkunst. Bern, 1816

schließt sich den Arbeiten von GutsMuths an; von ihm erschien auch das erste Turnbuch für Mädchen unter dem Titel:

Kallisthenie oder Uebungen zur Schönheit und Kraft für Mädchen, mit Vorwort von A. Meckel. Bern, 1829.

Ueber das unter dem Namen „Somascetik“ verbreitete Elias'sche Turnsystem giebt eine Schrift Auskunft:

Die Leibesübungen hauptsächlich nach Klias von Dr. H. H. Vögeli. Zürich, 1843,

worin namentlich auch Uebungen für das zarteste Kindesalter beschrieben sind, wie sie Eltern mit ihren Kindern vornehmen können. Ganz besonders sind hierin die Uebungen am Triangel oder Schwebereck bedacht worden. Eine letzte Ausgabe der Werke des vielgeschäftigen Elias erschien unter dem Titel:

Traité élémentaire de gymnastique rationelle ou cours analytique et gradué d'exercices propres à développer et à fortifier l'organisation humaine, précédé de la gymnastique de la première enfance et des vieillards, suivie d'une esquisse de gymnastique militaire. Accompagné d'un Atlas de 12 grandes planches. Genève et Paris 1853.

In Belgien und Holland rührt man sich neuerdings auch mehr für Lösung der Turnfrage. Die deutschen Turnlehrer C. Euler und J. Happel sind hier dafür thätig; von Letzterem erscheint seit dem Jahre 1865:

Le gymnaste belge. Journal pour la propagation de la gymnastique. Organ des gymnastes belges. Anvers, L. Gerrits.

Neuerdings hat sich das Turnwesen in der Schweiz bei Schulen und in den Vereinen Erwachsener immer mehr ausgebreitet; die Turnfeste in der Schweiz gehören zu den Nationalfesten des Landes. Eine

Schweizerische Turnzeitung. Nationalorgan für Pflege und Bildung des Leibes. Herausgegeben von J. Niggeler. Zürich, Furrer

giebt von diesen Bestrebungen Kunde. Beim Schulturnen folgt man in der Schweiz namentlich der Spieß'schen Richtung, in welchem Sinne die Schriften von J. Niggeler:

Das Turnen, sein Einfluß und seine Verbreitung. Bern, 1852.
Turnschule für Knaben und Mädchen. Zürich, 1863

verfaßt sind. In jüngster Zeit sind es namentlich die Cantone Zürich und Bern gewesen, welche das Turnen bei den öffentlichen Schulen bis auf die Landschule herab mit Energie und Erfolg eingeführt haben. Eine besondere Thätigkeit entwickelt

der schweizerische Turnlehrer-Verein, der unter seinen Mitgliedern die besten Lehrkräfte wie Niggeler, Iselin, Jenny und Maul zählt und sich im Ganzen der Spieß'schen Richtung anschließt. Als eine schätzbare Frucht der Berathungen dieser Turnlehrer-Vereinigung ist das sehr beachtenswerthe Werk:

Die Freiübungen und ihre Anwendung im Turnunterricht, von A. Maul. Darmstadt, Diehl, 1862. (16 Ngr.)

anzusehen. Das Turnen der Schulen ist in der Schweiz im Aufblühen begriffen, das Vereinsturnen, welches sich hier zeitig entwickelte, scheint hie und da eine rückgängige Bewegung gemacht zu haben.

In England hatten die Arbeiten von GutsMuths, Jahn und Elias Eingang gefunden, meist waren es deutsche Turnlehrer, welche den Turnunterricht dort leiteten. Eine selbstständige englische Turnschule ist noch nicht ausgebildet; doch hat England seine Eigenthümlichkeit in den eigens eingerichteten Plätzen für Turnspiele, unter denen das Cricket besonders hervorzuheben ist. Daß aber diese landesüblichen Spiele einen hinreichenden Ersatz eines ordentlichen Turnbetriebes bieten, ist sehr zu bezweifeln.

Als Elias in England lebte, war dort auch ein deutscher Turnlehrer Völker sehr für das Turnen thätig; neuerdings ist in London die Turnanstalt des Capitain Chiosso hervorzuheben, der in einer Broschüre:

Gymnastics, an essential branche of National-Education, both public and private etc. London, 1854

drei Arten der Gymnastik unterscheidet und zur Förderung der pädagogischen und therapeutischen Gymnastik eine besondere Vorrichtung vorschlägt (das Polymachinon), welche Gelegenheit bietet, alle Hauptarten der gymnastischen Bewegungen daran durchzuüben. Hie und da haben auch Franzosen gymnastische Akademien in England errichtet; z. B. Huguenin in Liverpool. In Pensionsanstalten und Familien sind neuerdings die sogenannten „Calisthenics" sehr im Gange, Leibesübungen, die in dem Werke:

Calisthenics; or the elements of bodily culture, on Pestalozzian principles: a contribution to practical education by H. de Laspée. London: Darton and Co. 1856. (Mit 2000 Fig. 7 Thlr.)

ihre Bearbeitung gefunden haben und darin bestehen, daß alle nur möglichen Stellungen und Gliederbewegungen nach Art der turnerischen Freiübungen erschöpft und combinirt und zuletzt zu theatralischen Gruppen mit Mienen- und Geberdenspiel geordnet werden. Ein ganz besonderes Aufsehen erregt neuerdings in England der deutsche Turnverein, welcher im Jahre 1865 seine neue imposante Turnhalle einweihte und schon damals 500 Mitglieder zählte, die unter dem deutschen Turnlehrer Kapell fleißig ihre Uebungen treiben, welche auch den Beifall der Einheimischen finden. Ein Sohn des Frankfurter Turnvaters Ravenstein hat besondere Verdienste um die Einbürgerung des deutschen Turnens in England.

Unter den europäischen Staaten, welche das Turnen als Culturmittel besonders pflegen, nimmt auch das Königreich Italien eine ehrenvolle Stellung ein. Hier ist es ein Schweizer, R. Obermann, der als Vorstand der Central-Turnanstalt in Turin das Turnen in den Augen der Italiener gehoben hat und für dessen Weiterverbreitung durch Abhaltung von Turnlehrercursen Sorge trägt, an denen im J. 1863 68 und im J. 1864 75 italienische Lehrer aus den verschiedensten Landestheilen auf Staats- oder Gemeindekosten sich betheiligten.

In Amerika hat das Turnwesen durch die eingewanderten Deutschen eine große Verbreitung erhalten, namentlich durch die Turnvereine. Turn- und Feuerlöschwesen stehen hier meist in genauer Verbindung. Aus einer zu Cincinnati erscheinenden Turnzeitung, herausgegeben vom Turnerbund von Nordamerika, ist zu ersehen, daß hier der Zusammenhang mit dem deutschen Turnwesen festgehalten wird. Man ist auch in Amerika darauf aus, ein natur- und vernunftgemäßes Turnen zu verbreiten. Namentlich hat man sich auch hier von der Bedeutung der Freiübungen überzeugt.

Auf eine bedeutende Schrift sei noch am Schlusse dieses Abschnittes hingewiesen:

Die Leibesübungen. Eine Darstellung des Werdens und Wesens der Turnkunst in ihrer pädagogischen und culturhistorischen Bedeutung von Dr. Fr. A. Lange. Gotha, Besser, 1863. (15 Ngr.)

Zweiter Abschnitt.

Das Turnen nach seiner Bedeutung im Allgemeinen und im Besonderen, nach seinen verschiedenartigen Zwecken und nach seinen hauptsächlichsten Gesetzen.

Der Werth des Turnens als methodische, nach bestimmten Regeln durchgeführte Uebung aller Leibeskräfte gründet sich zunächst auf ein allbekanntes Naturgesetz, wonach der Menschenleib zu seiner Erhaltung und zu einem gesunden Leben der fortdauernden Thätigkeit und Bewegung bedarf, wie das schon der alte Schriftsteller Plempius mit den Worten ausdrückte: „So wie ein fließendes Gewässer rein bleibt, ein stillstehendes aber verdirbt, ebenso erhält die Uebung unsere Körper bei Gesundheit; Trägheit und Unthätigkeit hingegen wird ihnen eine Quelle des Verderbens und der Krankheiten."

Von der Richtigkeit dieses Satzes überzeugt uns schon die äußere fast durchweg gesunde und kräftige Erscheinung derjenigen Leute, die durch ihren Beruf Veranlassung zu energischer Muskelarbeit und Leibesübung haben, wie Landleute, Jäger, Schiffer u. A., während Büreaubeamte, Gelehrte, viele Gewerbtreibende und Solche, welche von der erkräftigenden Leibesübung ausgeschlossen sind, den Gegensatz mit allerlei ihnen anhaftenden krankhaften Zuständen bilden.

Sodann überzeugt uns die Wissenschaft von der Wichtigkeit kunstmäßiger gymnastischer Uebungen. Diese weist uns hin auf die Bedeutung des Muskelsystems, welches jede Leibesbewegung vermittelt, als rothes Fleisch das Knochengerüst des menschlichen Körpers umgiebt und für den gesammten Lebensproceß desselben von größtem Einflusse ist.

Es bestehen die Muskeln aus unzähligen Fäserchen, welche sich an die Knochen anheften und sich ihrer Länge nach beträchtlich ausdehnen und zusammenziehen können. Gewöhnlich sind die Muskeln der symmetrischen Anordnung des Skelettes ent-

sprechend paarig vorhanden, und setzen sich an die Knochen in der Weise an, daß sie wie Hebel wirken. Die Energie der Bewegung hängt von der Fähigkeit der Muskeln ab, sich schnell auszudehnen und zusammenzuziehen, wozu häufige Uebung wesentlich beiträgt. Inwiefern die kräftige Ausbildung der gesammten Muskulatur auf das Aeußere, wie auf die wichtigsten Thätigkeiten des menschlichen Körpers wirke, mag aus Folgendem erhellen.

Auf den äußeren Aufbau des Körpers, dessen Ebenmäßigkeit und Kräftigkeit bekanntlich durch das Knochengerüst und seine einzelnen Theile wesentlich mit bestimmt wird, hat das Turnen einen unleugbaren Einfluß. Nur ein ausgewirktes kräftiges Knochensystem wird auch eine kräftige und schöne Menschengestalt zur Erscheinung bringen. Und darauf hat das Turnen deshalb Einfluß, weil die Stärke der Knochen von der Muskelbewegung abhängt. Leute, welche der Muskelbewegung entwöhnt sind, haben einen leichten und schwachen Knochenbau, was sich auch äußerlich meist in einer hinfälligen und schlotterigen Haltung kundgiebt, häufig auch Knochenverschiebungen und Verunstaltungen des Körpers zur Folge hat. Besonders wichtig ist es, daß das Rückgrat eine feste und gerade Bildung habe, was am Sichersten durch die Uebung der Rückenmuskeln und die turnerische Ausbildung der oberen Gliedmaßen erreicht wird, worauf namentlich die Geräthübungen einwirken.

Eine feste Haltung des Körpers und ein kraftvoller Gang hängen wesentlich von der vollen Entwickelung der Hüft- und Beckenknochen ab, die durch tüchtige Bewegung der unteren Gliedmaßen gefördert wird, wie das beim Turnen die Geh-, Lauf- und Springübungen unterstützen. Die alten Griechen erkannten schon am Gange, ob Jemand Gymnastik getrieben.

Die gehörige Ausweitung und Wölbung des Skelettes in der Brustkorbgegend ist deshalb so wichtig, weil damit so vielen Krankheitszuständen der Lungen und des Herzens vorgebeugt wird, deren Entstehung sich meistens von einem zu engen Bau der Brusthöhle herleiten läßt. Die Turnkunst besitzt vortreffliche Uebungen, um die normale und gesundheitsgemäße Wölbung des Brustkastens zu fördern.

Die Anatomen erkennen sofort am Knochen: ob sein früherer Inhaber muskelschwach oder muskelstark war. Der Turnlehrer Elias vermachte sein Skelett dem Museum seiner Vaterstadt Bern, damit man daran sehen könne: wie die Turnübungen vortheilhaft auf die Ausbildung des Knochensystems wirken. Da überdies die Physiologie den Satz bestätigt, daß die Knochen einer Aus- und Zubildung in dem Grade fähig sind, als die sich daran heftenden Muskeln geübt werden, so müssen Ebenmaß, Kraft und Schönheit des Körpers durch geordnete Turnübungen wesentlich gewinnen, wie das ja auch die Pracht der gymnastisch geschulten griechischen Körper bestätigt, deren marmorne Abbilder uns noch heute erfreuen.

Doch das Skelett bedingt nur den äußeren Aufbau des Körpers und bietet die Anhaltepunkte für die weicheren Theile und edleren Organe, die für den Lebensproceß die größte Wichtigkeit haben und von dem Muskelsysteme aus die heilsamste Anregung erhalten.

Die Grundbedingung alles Lebens besteht in der Wiedererzeugung und Aneignung neuer organischer Bestandtheile an Stelle der verbrauchten oder untauglich gewordenen. Die Lebensenergie hinsichtlich dieser Aus- und Umbildung steigert sich, je lebendiger der Stoffwechsel im einzelnen Organe wie im ganzen Körper vor sich geht. Die dafür wichtigsten Functionen sind: der Blutumlauf, die Ernährung und die Athmung, mit denen das Turnen in inniger Wechselbeziehung steht.

Bei jedem ordentlichen Turnen schlägt das Herz kräftiger, so daß der ganze Kreislauf des Blutes in den Adern beschleunigt und damit zugleich den sogenannten Stockungen des Blutes im Unterleibe, namentlich im Pfortadersystem, den Hämorrhoidalzuständen, den Anschwellungen der Leber u. dergl. vorgebeugt wird.

Nächst dieser mechanischen Wirkung des Turnens auf die Circulation des Blutes ist auch der chemisch belebende Einfluß der regelmäßigen Muskelübung auf die gesunde Beschaffenheit desselben von Wichtigkeit. Das Blut liefert das Material zur Bildung und Erhaltung sämmtlicher Körpertheile und es ist sehr wichtig, daß dasselbe gesund sei, d. h. die ihm nothwendigen Bestandtheile (Blutroth, Eiweiß- und Faserstoff) im richtigen

Verhältnisse habe, damit daraus eine gesunde und kräftige Bildung und Ernährung des Körpers hervorgehen kann.

Mehrere Krankheitserscheinungen rühren von einer fehlerhaften Blutmischung her; z. B. die Blutarmuth und Bleichsucht, die damit zusammenhängen, daß dem Blut die ihm nothwendigen Eisenbestandtheile fehlen. Dadurch, daß beim Turnen das Blut in raschere Bewegung kommt, wird zugleich die Aufnahme brauchbarer wie die Ausscheidung unbrauchbarer Stoffe vermittelt, so daß durch diesen lebendigeren Stoffumsatz das Blut selbst an Güte seiner inneren Bestandtheile gewinnt. Es steht darum physiologisch der Satz fest, daß ein durch Turnen tüchtig ausgearbeitetes Muskelsystem für die Erzeugung eines kräftigen und an Blutkörpern reichen Blutes eine Hauptbedingung im menschlichen Organismus ist.

Dem Blute werden seine Bestandtheile durch den Verdauungsproceß zugeführt, der durch Turnübungen wesentlich gefördert wird, wie das ein Jeder an dem kräftigen Appetite merken kann, der sich nach körperlicher Anstrengung einzustellen pflegt. Alle Nahrungsstoffe, welche durch den Verdauungsproceß aus den Speisen gezogen und dem Blute zugeführt werden, erhalten ihre Lebensfähigkeit erst durch den Athmungsproceß, indem sie durch Aufnahme von Sauerstoff zu dem brauchbaren Material entwickelt werden, aus dem der Körper seinen Aufbau bewirkt. Die ausgiebige Thätigkeit der Lungen, dieser eigentlichen Werkstätte der Blutbildung, ist deshalb so wichtig, weil sich das Blut hier nach jedem Umlaufe durch die Adern erfrischt und verjüngt, und mit neuer Kraft versieht, um sodann belebend und ernährend allen Theilen und Geweben zuzuströmen. Wenn nun mit jeder Turnübung eine Beschleunigung des Athemholens verbunden ist, so wird das auch die Lungen selbst stärken, indem diese zur normalen Thätigkeit angeregt werden und der Blutumlauf in ihnen also gefördert wird, daß einer Absetzung der bekannten Tuberkeln oder einer Verbildung des Lungengewebes, woraus gefährliche Krankheiten entstehen, vorgebeugt werden kann. Mit einer ausgiebigen und energischen Th itigkeit der Lungen hängen auch jene Ausscheidungen zusammen, durch welche die unbrauchbaren

Stoffe mit Hülfe des eingeathmeten Sauerstoffes zersetzt und in das Blut aufgenommen, dann aber durch die Haut (als Schweiß), durch die Nieren, durch Lunge und Leber ganz aus dem Körper entfernt werden. Es braucht hier nur daran erinnert zu werden, daß bei dem Turnen die Haut sich stärker röthet, wärmer, praller und elastischer wird, namentlich wenn es in freier Luft geschieht, so daß hierin ein vorbeugendes Mittel gegen alle die Krankheiten zu erblicken ist, die aus unterdrückter Hautthätigkeit entstehen.

Doch alle die vom Turnen hergeleiteten Einwirkungen erhalten ihre Anregung erst durch eine besondere Kraft, welche von dem Organ des Willens, dem Gehirn, ausgeht. Jede willkürliche Bewegung beruht immer und überall auf einer lebendigen Wechselwirkung mit den Nerven oder auf dem Einflusse der sogenannten Innervationsströmungen, die fortwährend vom Gehirn und Rückenmark aus sich den Muskeln mittheilen und mit Schnelligkeit wieder auf jene Centralorgane zurückwirken. Ein Muskel verliert sofort seine Fähigkeit, sich zusammenzuziehen, wenn der zu ihm gehende motorische Nerv durchschnitten wird, weil dadurch der Zusammenhang mit dem Gehirn aufgehoben ist. Dieses Nervenfluidum bringt eine fortwährende Spannung der Muskulatur zuwege (Tonus) und ist wie ein elektrisches Telegraphennetz dergestalt über den ganzen Körper verbreitet, daß sich die entgegenwirkenden Muskeln (die Beuger und Strecker) stets das Gegengewicht halten. Sowie aber durch den Willenseinfluß die Innervation auf einer Seite verstärkt wird, so erfolgt eine Zusammenziehung. Wie auf einem Clavier greift der Wille in die Tasten des Gehirns und der Effect ist eine Bewegung. Von der schnellen und sicheren Wirkung dieses Nervenreizes hängt die Gewandtheit des Einzelnen ab, denn je häufiger der Wille arbeitet, desto präciser, schneller und leichter wird die Bewegung sein. Das richtige Vonstattengehen dieser Nervenströmungen ist für das gesunde Leben des Einzelnen von großer Bedeutung. Die Turnübungen helfen dazu mit, indem sie dafür sorgen, daß sich das Nervenfluidum nicht etwa in bestimmten Organen festsetzt, sondern sich allgemein über den ganzen Körper vertheilt. Beim Mangel an Bewegung erfolgt bekanntlich sehr

oft eine krankhafte Anhäufung des Nervenfluidums, d. i. krankhafte Reizbarkeit innerer Theile, namentlich in der Unterleibs- und Brustgegend, die sich in Gemüthsverstimmung, Verdrossenheit, Abspannung, Hypochondrie u. dergl. ausdrückt. Durch das Turnen aber wird der sogenannte Entlastungsproceß gefördert, indem dadurch eine wohlthätige Ableitung von den Mittelpunkten des Nervensystems nach allen Körpertheilen hin dargestellt wird. Man drückt sich auch so aus, daß das Gehirn durch Turnübungen in Folge der ableitenden Anregung seiner Willensthätigkeit vom psychischen Drucke entlastet werde. Dieser durch das Turnen geförderte Ableitungsproceß stellt ein angenehmes Gefühl des Wohlseins und der allgemeinen Erleichterung her und daraus ist die heitere und frische Seelenstimmung zu erklären, die sich meist bei Turnern vorfindet, während die von der Bewegung ausgeschlossenen Leute oft genug ein griesgrämliches Gesicht und ein mürrisches Wesen zeigen. Da so das Nervensystem beim Turnen in die heilsamste Thätigkeit versetzt, auch die Bildung neuer Nervensubstanz gefördert wird, so muß die Behauptung, die Leibesübung sei das alleinige Stärkungs- und Abhärtungsmittel für die Nerven, als physiologisch begründet angesehen werden.

Durch das Nervensystem wird der Zusammenhang zwischen Leib und Seele vermittelt, und insofern die Turnübungen geeignet sind, diese beiden Bestandtheile des menschlichen Organismus zu einem Ganzen auf's Innigste zu verbinden, tritt damit die ethische oder sittliche Bedeutung des Turnens hervor.

Die Natur hat den Menschen für die Freiheit, d. h. für die vollständige Selbstständigkeit des Wirkens bestimmt, zu welchem Zwecke er vollständig Herr seiner selbst sein muß. Diese Freiheit hat zunächst jeder Einzelne an sich darzustellen, indem er sich in seinem Körper ein fügsames Organ seines Willens schafft, damit derselbe in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger des ihm einwohnenden Geistes werde. Diese Aufgabe ist für den Menschen nicht so leicht. Für die Meisten ist der Leib wie eine noch uneingenommene Feste, in deren Besitz sie sich erst zu setzen haben, weil sie ihn meist noch gar nicht oder nur zum

geringsten Theile beherrschen. Nur durch allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes, wie sie das Turnen veranlaßt, wird der Mensch zum gebietenden Herrn über seinen Leib, welcher ihm um so treuere Dienste leistet, je vollständiger er zur Entwickelung aller seiner Kräfte gekommen ist, und je unabhängiger er sich von äußeren Einflüssen machte. Die Regelung und Stärkung der Willensthätigkeit ist eine wesentliche Aufgabe der cultivirenden Seelenpflege, und da das beim Turnen gekräftigte Muskelleben der physische Träger der Thatkraft ist, so ist einem Jeden der Weg angezeigt, auf dem er zu jener Selbstständigkeit, zu jenem entschlossenen Muthe, zu jener Stärke, Gewandtheit und Ausdauer und zu alle den herrlichen Eigenschaften eines freien Mannes im vollsten Sinne des Wortes gelangen kann, wodurch er befähigt wird, sich selbst, seinen Mitmenschen oder seinem Vaterlande die wichtigsten Dienste zu leisten.

1. Welche Arten des Turnens unterscheidet man in Hinsicht auf die Anwendung desselben?

Je nach den besonderen Absichten, die man bei Anwendung der Leibesübungen verfolgt, unterscheiden sich folgende Arten des Turnens:

1. Das **pädagogische Turnen** (Schulturnen) verfolgt die Entwickelung des jugendlichen Körpers mit ausgesprochener diätetisch-erzieherischer Bedeutung zur höchsten Kraft und Energie. Es nimmt dasselbe Rücksicht auf den noch in der Entwickelung stehenden Organismus, und im Hinblick auf den Zweck, den Körper dem Willen zu unterwerfen, erhält es durchweg seinen erzieherischen Charakter, indem es nach einer bestimmten Methode getrieben wird, die namentlich die allgemein bildende Seite der Turnübungen hervorhebt. Als besonderer Zweig des pädagogischen Turnens hat sich das Mädchenturnen (weibliche Gymnastik) ausgebildet, indem weibliche Organisation, weibliches Wesen und weibliche Sitte eine besondere Gestaltung und Behandlung der Leibesübungen verlangen. „Die echte Gymnastik blieb für Jung und Alt einzig die pädagogische“, sagt GutsMuths, und es reiht sich dem Schulturnen ganz naturgemäß auch das Turnen Erwachsener an, indem nach den Schuljahren auch für den

reiferen Mann das Turnen ein tiefgefühltes und bleibendes Bedürfniß der späteren Jahre bleiben soll, damit sich ein Jeder dadurch gesund und rüstig erhalte. In dem sogenannten Vereinsturnen tritt das Turnwesen ebenfalls als Sache der allgemeinen Menschenbildung auf und erhält hier seine gesellschaftliche Ordnung bald nach gesundheitlichen, bald nach nationalen Tendenzen, je nachdem es dem Einzelnen Hülfe gewähren soll, oder die Selbstständigkeit eines ganzen Volkes zu begründen hat.

2. Das **Heilturnen** (Heilgymnastik, medicinische Gymnastik, Orthopädie) gründet sich auf den Satz, daß körperliche Fehler und Leiden, die ihren Entstehungsgrund im Mangel an hinreichender Leibesbewegung haben, nun auch durch systematische Leibesübungen geheilt oder gelindert werden können. Es ist darum diese Kurart besonders am Platze bei Lungen-, Unterleibs-, Nerven-, Muskel-, Gelenk- und Knochenkrankheiten und namentlich bei Verbildungen des Skelettes, wozu die häufigen Rückgratsverkrümmungen gehören.

Schon Hippokrates und Galenus, die größten Aerzte des Alterthums, hoben die Heilkraft der Gymnastik hervor; Asklepiades und Celsus trieben schon förmliche Heilgymnastik. Die Schriften von Mercurialis: „de arte gymnastica. Amsterdam 1572“, von Fuller: „medicina gymnastica. London 1705“ und von Tissot: „Medicinische und chirurgische Gymnastik. Leipzig, 1782“ legen die Bestrebungen auf diesem Gebiete bis zur GutsMuths'schen Zeit dar. Als sich in neuerer Zeit die von Mangel an Leibesübung herrührenden Krankheitserscheinungen steigerten, mußte auch die Medicin die Gymnastik als wichtiges Diätetikum benutzen, so daß das Heilturnen immer größere Verbreitung und Ausbildung erhielt. Dr. D. G. M. Schreber (geb. 1808, † 10 Nov. 1861) machte sich als Vorsteher einer heilgymnastisch-orthopädischen Anstalt in Leipzig besonders um das Heilturnen verdient und bearbeitete den Gegenstand in folgenden Schriften:

Das Turnen vom ärztlichen Standpunkte aus. Leipzig, 1843. (10 Ngr.)
Kinesiatrik oder die gymnastische Heilmethode. Ebend. 1852. (2 Thlr.)
System der ärztlichen Zimmergymnastik. Ebend. 1855. (1 Thlr.)

Auch Prof. Dr. E. Richter in Dresden war für das Heilturnen sehr thätig; in seinem „Organon der physiologischen Therapie. Leipzig 1850“ ist der Abschnitt: „gymnastische Kuren“ besonders wichtig, wie auch seine „Berichte über die neuere Heilgymnastik“ in Schmidt's medicin. Jahrbüchern ein reiches Material liefern. Eine vortreffliche Würdigung der gymnastischen Heilmethode giebt die Schrift: „Die neuere Gymnastik und deren therapeutische Bedeutung. Von Dr. H. Meyer. Zürich, 1857.“

3. Das **Wehrturnen** (oder die militärische Gymnastik) zur Ausbildung des Soldaten stimmt der Hauptsache nach mit dem pädagogischen Turnen in dem Zwecke zusammen, den Wehrmann zum freiesten Gebrauche seiner Leibeskräfte zu bringen; doch scheidet es sich dadurch aus, daß sich die turnerische Ausbildung theils auf die Waffenführung, theils auf Vorkommnisse beim Feld- und Kriegsdienste bezieht.

GutsMuths stellte eine Viertheilung der Gymnastik auf, indem er außer den genannten Arten derselben auch noch die athletische Gymnastik „zum festlichen Schauspiel“ nennt. Von Seiten der schwedischen Turnschule ist als vierte Hauptart die ästhetische Gymnastik aufgestellt worden, bei welcher der Mensch als ein lebendiges schönes Kunstwerk erscheint, „dessen Idee aus der Erscheinung hervorleuchtet und so Gegenstand der ästhetischen Anschauung wird.“ Insofern aber die gesammte Gymnastik den menschlichen Organismus zur Darstellung seiner natürlichen Einheit bringen soll und überall volle Harmonie der Bewegung fordern muß, wobei das ästhetische Element nur einen Gesichtspunkt, aber keine Art abgiebt, muß die Aufstellung der ästhetischen Gymnastik als Hauptart unzuläßig erscheinen. Wohl aber muß die pädagogische Gymnastik das ästhetische Element betonen und ihre Bewegungformen zu förmlichen Kunstgebilden gestalten, wie sie das ja z. B. in ihren turnerischen Reigen auch deutlich genug ausgeprägt hat.

2. Welches sind die Hauptgattungen der Turnübungen?

Die Turnkunst unterscheidet gewisse Hauptgattungen von Leibesübungen, mit deren Hülfe sie die Turnbildung verfolgt:

die Freiübungen — die Ordnungsübungen — die Uebungen mit Handgeräthen und die Gerüstübungen.

Das Turnen in den Freiübungen wird ohne Zuhülfenahme von künstlichen Vorrichtungen nur nach der Bewegungsfähigkeit des Körpers in den gewöhnlichen Zuständen des Stehens, Gehens, Laufens, Hüpfens und Drehens geordnet. Für den Zweck der gemeinsamen und gleichzeitigen turnerischen Bethätigung ganzer Schulclassen oder größerer Turngesellschaften ist das geordnete Verhalten des Einzelnen zur Gesammtheit von Wichtigkeit. Dafür treten die turnerischen Ordnungsübungen ein, mit deren Hülfe der Einzelne sich gewöhnt, sich in verschiedenen Aufstellungen und dem mannigfachen Wechsel derselben leicht zurechtzufinden und bei Ausführung der Turnübungen, namentlich der Freiübungen, sich als Glied eines größeren Ganzen zu fühlen und unterzuordnen. Das Turnen mit Handgeräthen, unter denen Hanteln, Stäbe, Schwungseile und andere tragbare und leicht zu handhabende Hülfsmittel zu verstehen sind, stellt eine Bewegung von Lasten oder mit erschwerenden Hülfsmitteln her, um eine Steigerung der Muskelthätigkeit zu bewirken. Beim Turnen in den Gerüstübungen giebt der Turner den Stand auf dem ebenen Boden auf, um feststehende über dem Boden erhabene Stützflächen mit den Armen, Händen oder Beinen zu erfassen und so den Körper in ungewöhnliche Lagen zu bringen, in denen er mit Hülfe seiner eigenen Muskelkraft seine Schwerfälligkeit und Schlaffheit überwinden kann. Stellt sich dem Turner zur Stärkung seiner eigenen Kraft die Kraft eines oder mehrerer seiner Mitturner entgegen, so entstehen die sogenannten Widerstandsbewegungen, welche in neuerer Zeit als Mittel der Muskelkräftigung angewendet werden. Jenen Hauptgattungen des systematischen Turnens schließen sich einige verwandte Leibesübungen an, welche die Turnzwecke fördern; z. B. das Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Turnspiele und Fechten.

3. Welches sind die Bedingungen, unter denen das Turnen seinem Zwecke entspricht?

Sollen die Vortheile und Segnungen des Turnens wirklich

in Erfüllung gehen, so muß es auch in der Weise benutzt werden, wonach es zur Vervollkommnung der körperlichen Organisation dient und den Menschen dadurch für eine höhere Cultur fähig macht, daß es den Muth weckt, den Charakter stählt, den Willen mit der höchsten Thatkraft ausrüstet und die Bahn zu einer fortschreitenden Vervollkommnung eröffnet. Darnach ist die Turnkunst an gewisse Naturgesetze gebunden, die ihr ebenso nothwendige diätetische Regeln vorschreiben wie die geistig-sittliche Cultur des Menschengeschlechts im Allgemeinen ihre Stellung bestimmen und ihre Maßnahmen regeln muß. Das Wesen der Turnkunst besteht darin, daß sie im Hinblick auf die höhere Bestimmung des Menschen die gegebenen Bewegungen des menschlichen Organismus principmäßig ordnet, entwickelt und zu einem harmonischen Ganzen von innerer und äußerer Zweckgemäßheit verarbeitet. Nach dieser Aufgabe ist das Turnen ebenso eine Wissenschaft, welche mit Rücksicht auf die Beschaffenheit der menschlichen Organisation die natürliche Ordnung und Folge der Leibesbewegungen lehrt, wie eine Kunst, die den Leib zu allerlei Brauchfertigkeit, Kraft und Schönheit harmonisch ausbildet.

Je weniger die Turnkunst ihre wissenschaftliche Begründung vernachlässigt, desto mehr wird sie sich zu einer schönen Brauch- und Lebenskunst gestalten. Jeder einzelne Turner muß an sich selbst sowohl in geistiger als leiblicher Beziehung die volle Harmonie aller menschlichen Kräfte darstellen. Dieses Gesetz der harmonischen Darstellung soll jede einzelne Turnübung, jede methodische Stufenfolge von Uebungen, wie das ganze Turnwesen durchdringen.

Wenn sich so die Turnkunst als Kunst im höheren Sinne des Wortes begreift und sich den Aufgaben der geistig-sittlichen Cultur unterordnet, wird sie auch vor all den Entartungen bewahrt bleiben, die aus einer isolirten Stellung und einseitigen Auffassung der Leibesübungen hervorgehen müssen. Denn wenn die Turnkunst nur darauf ausginge, eine rohe Körperkraft hervorzubringen, die unvermeidlich in Verwilderung des Gemüthes umschlagen muß, so würde der Turnplatz bald in eine Athletenschule ausarten, deren Unhaltbarkeit schon die antike Gymnastik

darlegte. Nicht die Stärke des Rosses, die Schnelligkeit des Hirsches oder die ungeschlachte Kraft des Wilden bilden das Ziel einer gebildeten Turnkunst, sondern ihre Beziehungen zu den geistigen Interessen und Aufgaben des Menschengeschlechtes geben ihr Maß und Vorschrift. Nicht mit Unrecht hat man deshalb gesagt, daß das Turnen, als Selbstzweck betrieben, ein Götzendienst sei und überall, wo es als solcher auftrete, zu Verirrungen führen werde. Betrachtet man unter diesem Gesichtspunkte jene Kraft- und Schaustücke oder turnerischen Kunststücke, mit deren Vorführung man namentlich in Turnvereinen und bei sogenannten Schauturnen so häufig bemüht ist, den Leuten eine Anschauung von den Leistungen des Turnens zu geben, so wäre es zu rigoristisch, diese Turnstücke, welche für die Turner immer etwas Anziehendes behalten werden, als „Narrenspiele" abzufertigen. Stimmen wir darum auch mehr mit GutsMuths überein, der sagte: „Sollte sich etwas Künstliches eindrängen, so suchen wir es nicht, setzen nichts darauf, doch stoßen wir es nicht zurück, wenn es nichts Naturwidriges enthält", so bleibt es doch die Aufgabe einer gebildeten Turnkunst, das Nothwendige, Nützliche und Schöne innerhalb ihres Uebungskreises zu pflegen und die Gesetze zu beachten, welche in der Sache selbst liegen. Ein wohlgeschulter und harmonisch durchgebildeter Turner wird immer einen günstigeren Eindruck machen als einer, der sich nur auf Jongleurstücke legt. Jener wird überall Ruhe, Sicherheit und vollkommene Selbstbeherrschung an den Tag legen, während dieser ein eckiges, plumpes, unruhiges und unsicheres Wesen in seinen turnerischen Leistungen zur Schau trägt. Mit der Forderung, daß in jeder Turnübung die gewonnene Gleichkraft des ganzen Organismus hervortrete, werden die Turner von selbst auch darauf kommen, das Einfache, Nützliche und Schöne dem Complicirten, Unnützen und Häßlichen vorzuziehen.

Aus dieser Auffassung des Turnens ergeben sich auch die allgemeineren und besonderen diätetischen Regeln desselben. Es ist die Turnkunst an jenes allgemeine Lebensgesetz gebunden, wonach nur ein allmäliger Fortgang von den kleinsten Anfän-

gen bis zur höchsten Stufe der Ausbildung aller Körperkräfte statthaft ist.

Jede übermäßige Muskelanstrengung wirkt verderblich, denn die Muskeln werden dadurch in einen schmerzhaften, halb entzündlichen Zustand versetzt, wobei der schnelle und zu kräftige Stoffwechsel und Blutumlauf Congestionen, entzündliche Fieber und selbst Entzündung der Lungen, des Herzens oder der Hauptschlagader veranlassen kann. Bei fortgesetzter übermäßiger Anstrengung muß das Gleichgewicht zwischen Stoffverbrauch im Organismus und der Umbildung neuer Stoffe gestört werden, so daß eine Abmagerung des Körpers eintritt, die Muskelfasern starr und knorpelig werden und andere krankhafte Zustände sich einstellen. Eine übertriebene oder einseitige Muskelanstrengung hat überdies auch häufig Mißbildungen einzelner Körpertheile zur Folge. Anfänger im Turnen, ältere und schwächliche Personen müssen darum besonders auf eine methodisch fortschreitende Uebung ihrer Körperkräfte bedacht sein.

Ein eigentliches Turnen wird nicht gut vor dem 8. Lebensjahre statthaft sein, weil da erst eine festere Bildung des Organismus eintritt. Damit ist nicht gemeint, als sollten Kinder unter 8 Jahren noch gar keine Leibesübungen treiben; denn bekanntlich ist in Kindergärten und sonstwo schon für die Altersstufe vom zartesten Kindesalter mit Erfolg auch eine Uebung der Leibeskräfte im Gange. Natürlich bedarf aber hier die physische Lebenskraft noch besonderer Schonung; die Leibesübung ist hier mehr auf die Gewandtheit zu richten, als auf Kraft und Stärke. Das gilt auch noch für die Altersstufe vom 8.—10. Jahre, für welche das Turnen noch mehr in die Form des Spieles einzukleiden ist. Leichtere Freiübungen, Schritt- und Sprungarten, die Stabübungen, die Springübungen am großen Schwungseil, Streckübungen an der Hangschaukel und die einfacheren Turnspiele bilden den Stoff für das Turnen dieser Altersstufe. Auf der Stufe vom 10.—12. Jahre werden die Frei- und Ordnungsübungen schon schwieriger und zusammengesetzter. Die verschiedenen Arten des Weit-, Hoch- und Tiefspringens und des Sturmspringes treten hinzu, wie auch von den Gerüstübungen

alle die Uebungen im Streckhange am Reck, am Stangengerüst, an der wagerechten Leiter und am Rundlauf, die Kletterübungen an den Tauen und die Uebungen im Streckstütz am Barren hinzukommen. Auf der Stufe vom 12. — 14. Jahre kann, namentlich wenn die Turnbildung schon vorher gleichmäßig verfolgt wurde, mit alle den verschiedenen Turnübungen zum Schwereren übergegangen werden. Doch ist hier auf eine körperliche Entwickelungsperiode besondere Rücksicht zu nehmen, die sich in der sogenannten Pubertätszeit zeigt. Hier wendet sich die körperliche Ausbildung vorwiegend den edleren inneren Organen zu, so daß das Muskelsystem eine vorübergehende Erschlaffung zeigt. Wenn das Turnen in dieser Entwickelungsperiode noch nicht eingestellt werden darf, so ist doch darauf durch eine mäßige Benutzung der turnerischen Hülfsmittel Rücksicht zu nehmen; namentlich ist eine übermäßige Anstrengung der Brustorgane bei angreifenden Knickstütz- und Klimmhangübungen, oder mit Laufübungen, zu vermeiden. Nachdem diese Periode überstanden, kann etwa vom 15. oder 16. Jahre ab eine unbeschränktere und freiere Benutzung der Turnübungen eintreten, und zwar dann um so mehr, wenn eine sorgfältige systematische turnerische Ausbildung vorherging. Für das reifere Jünglingsalter kommen die Uebungen im Stabspringen, im Sturm- und Wettlauf, am Barren und Reck, im Voltigiren u. dergl. in umfänglicher Weise zur Anwendung.

Erwachsene Turner, welche der Leibesübung entwöhnt waren, mögen ihren Körper erst mit gelinderen Bewegungen turnfähig machen; denn schon Viele, welche nach längerer Körperruhe ohne Weiteres sich an durchgreifende und schwierige Turnübungen machten, sind dadurch wieder vom Turnen abgeschreckt worden, weil sie sich allerlei Beschwerden, wie Muskel- und Kopfschmerz u. dergl., zuzogen. Naturgemäß ist es, sich bei Uebung der Leibeskräfte zunächst mit einem kleinen Gewinne zu begnügen, um so die Kräfte allmälig und um so sicherer zu steigern oder im Gange zu erhalten.

Man muß in jeder Turnzeit darauf bedacht sein, eine gleichmäßige Betheiligung aller Glieder und Organe des Körpers

herbeizuführen. Es weist die körperliche Organisation darauf hin, daß namentlich die Hang- und Stemmkraft der Arme, wie die Sprungkraft der Beine, durchgreifend geübt werde. Darum wird man wohlthun, zunächst durch Freiübungen den ganzen Körper zu geschmeidigen, worauf dann je nach dem Bedürfnisse einige schwächer oder stärker wirkende Hangübungen am Reck und überhaupt an den Klimmgeräthen folgen, mit denen die Stemm- oder Stützübungen am Barren oder Voltigirbock und einige Springübungen in angemessene Verbindung gesetzt werden. Turner, welche nur Stemmübungen am Barren vornehmen, erhalten bekanntlich mit der Zeit eine auffallend gedrungene und gebückte Haltung. Prof. Bock leitet Mißgestaltungen des Körpers davon her, wenn nur gewisse und nicht alle Muskelgruppen desselben richtig gebraucht werden; die breitschulterigen, dünnbeinigen (Barren-) Turner, sowie die dickbeinigen und schmalbrüstigen Tänzerinnen beweisen ihm dies.

Ein hastiges und anhaltendes Turnen ist nicht gut; man schalte zwischen den Bewegungen, namentlich den angreifenden, angemessene Pausen ein. Auf Uebungen, welche die Athmungsorgane bedeutend anstrengen, lasse man gelindere folgen. Daß bei eintretender Erhitzung, wie das Turnen sie wohl veranlaßt, der Turner sich nicht ruhig hinstellt und Erkältungen aussetzt, sondern sich durch Auf- und Abgehen oder Anlegen der Oberkleider abkühlt, lehrt eine gewöhnliche Lebensregel. Dafür ist auch die Beschaffenheit der Turnkleidung wichtig, die bequem und leicht sein muß; die gebräuchliche von grauer Leinwand und Drell ist der von Tuch oder halbwollenen Stoffen vorzuziehen. Essen und Trinken fällt während des Turnens weg; auch hält man es für rathsam, daß vor dem Turnen dem Bedürfnisse der gewöhnlichen Ausleerungen genügt werde.

Ebenso ist es räthlich, die Turnübungen 2—3 Stunden nach dem Essen, wo die Verdauung völlig beendet ist, vorzunehmen. Unmittelbar *vor* dem Essen zu turnen ist deshalb nicht gut, weil die starke Muskel- und Nervenaufregung erfahrungsgemäß den Appetit verscheucht, der sich aber um so sicherer 2—3 Viertelstunden nach dem Turnen einstellt.

Was die Zeit für das Turnen anlangt, so ist zu bemerken, daß es unbedenklich zu jeder Tageszeit getrieben werden kann, welche nicht durch die Verdauung in Anspruch genommen wird. Doch ist es für diejenigen, welche durch ihren Beruf auf Geistesarbeit angewiesen sind, gerathener, am frühen Morgen anstrengende Turnübungen zu vermeiden, „weil diese die zum Denken erforderliche Spannkraft des Nervensystems vom Gehirn ableiten und dadurch ersteres ungemein erschweren. Indeß giebt es einige Turnübungen, welche, am Morgen vorgenommen, eine zuweilen nach dem Schlafe zurückbleibende Trägheit verscheuchen und die zur Geistesarbeit erforderliche aufgeweckte Munterkeit befördern“ (Ideler).

4. Welche Haupt-Ausgangsstellungen unterscheidet man beim Turnen?

Die kunstgemäße Leibesübung, gleichviel ob für pädagogische oder Heilzwecke, unterscheidet 6 Ausgangsstellungen oder Lagen des Körpers, die ihre Eigenthümlichkeiten haben und auf die eigentlich alle Turnübungen zurückzuführen sind, so mannigfaltig und verschiedenartig verbunden sie auch auftreten mögen.

1. Bei der stehenden Haltung, oder der den Freiübungen zu Grunde liegenden Grundstellung, tritt, wenn sie, wie früher angedeutet wurde, ordentlich eingenommen wird, eine Anspannung sehr vieler Muskeln ein; namentlich sind die Streckmuskeln des Halses und des Rückens, die hinteren Schulterblattmuskeln, die Glutäen und Rollmuskeln des Oberschenkels, die Streckmuskeln des Unterschenkels und der Fußsohle in bedeutender Contraction. Aus dieser Muskelanspannung schreibt sich ein Vorherrschen des arteriellen Blutstroms in den Beinen und Armen her, während der Venen- und Lymphfluß im Unterleibe und den Brustorganen regelmäßig und leicht vor sich geht. Zugleich müssen bei dieser allgemeinen Muskelanspannung die Nervenströmungen leicht und frei von Statten gehen.

2. Bei der knieenden Ausgangsstellung, die mehr für medicinische Zwecke Bedeutung hat, sind die Wirkungen für den Oberkörper ebenso wie bei der stehenden; nur in den Beinen ist eine stärkere arterielle Erregung vorherrschend wegen der unge-

wöhnlichen Stützfläche auf den Knieen, welcher Umstand des schwieriger zu behauptenden Gleichgewichts halber auch die Innervationsströmungen steigert.

3. Die sitzende Ausgangsstellung zeigt in Betreff des Oberkörpers die Erscheinungen wie bei 1 und 2; die unteren Gliedmaßen sind in Ruhe, die Bauchdecken schlaff, so daß hinsichtlich der Blutcirkulation Venosität im Unterleibe vorherrschend sein wird.

4. Beim Liegen zeigt der Körper das Gegentheil vom Stehen, indem mit Ausnahme der Athmungsmuskeln alle Muskelanspannung aufgegeben ist, womit vorherrschende Venosität und Stillstand des Nervenkreislaufes zusammenhängen.

5. Der Hang (F. 48) setzt eine starke Betheiligung der Beuger der Hand, des Armes und der Brustmuskeln voraus, so daß in all diesen Körpertheilen ein lebhafter arterieller Blutlauf mit starkem Verbrauch von Nervenfluidum vor sich geht.

6. Der Stütz (F. 44, a) nimmt eine bedeutende Thätigkeit der Streckmuskeln, der Arme, der Brust und des Rückens in Anspruch, womit eine Erweiterung der Rippenwände und des Brustkorbes zusammenhängt, was auch auf eine größere Anspannung der Brustwandung wirkt, so daß alle die wohlthätigen Wirkungen in Bezug auf Innervationsströmungen und Blutcirkulation eintreten müssen.

Nr. 2, 3 und 4 haben für das Krankenturnen, Nr. 1, 5 und 6 mehr für das Gesundenturnen Bedeutung.

5. Welche Methoden der Leibesübung unterscheidet man?

Die Leibesübung kann auf verschiedene Art und Weise zu Stande kommen, so daß man auch von gymnastischen Methoden sprechen kann, denen sämmtlich der Gedanke zu Grunde liegt, die Muskeln durch größere Anstrengung zu kräftigen, als sie das gewöhnliche Leben bietet. Solcher Methoden der künstlichen Leibesübung unterscheidet man folgende:

1. Die Methode der Bewegung von Lasten, womit die kräftigende Bewegung bei gewissen gewerblichen Beschäftigungen nachgeahmt wird, indem das Heben, Tragen und Bewegen von Gewichtssteinen, Hanteln, Keulen, den Jäger'schen Eisenstäben,

das Ziehen von Centnergewichten an Seilen über Rollen u. dergl. dafür eintritt.

2. Die Methode der Bewegung an Gerüsten oder feststehenden Geräthen ist diejenige, welche auf den deutschen Turnplätzen eine ausgedehnte Anwendung erleidet und darin besteht, daß die Schwere des eigenen Körpers bewegt und als Last bewältigt wird, indem derselbe mit Hülfe der Arme, Hände oder Beine im Hang oder Stütz an senkrechten oder wagerechten Stütz- und Hangflächen in eine außergewöhnliche Lage über dem Erdboden versetzt wird, um nun in mannigfacher Weise durch die eigene Muskelkraft zu jenen künstlichen Stützpunkten hin oder von diesen weg, auch wohl um dieselben bewegt zu werden. Die Uebungen am Reck, Barren, am Springpferde, am Klettergerüst, am Schwebebaum u. s. w. fallen unter die Kategorie dieser Methode.

3. Unter die Methode der Bewegung einer Last in größere Entfernung gehören die Uebungen des Steinstoßens, des Ball-, Ger- und Kugelwerfens und des Springens, welches letztere als ein Werfen des eigenen Körpers durch die Streckmuskeln der unteren Gliedmaßen anzusehen ist. Den Muskeln fällt hier eine größere Aufgabe damit zu, daß eine gegebene wenn auch verhältnißmäßig nicht schwere Last auf eine größere Entfernung bewegt werden soll; immer ist hierbei die aufzubietende Kraft gleich dem Product aus Last und Entfernung, woraus sich die kräftigenden Wirkungen jener Turnübungen erklären.

4. Die Leibesübung, wie sie namentlich bei den Freiübungen vorherrschend ist, würde als Methode der schnellen Bewegung zu bezeichnen sein, da hierbei den Muskeln die Aufgabe zu schnellen Zusammenziehungen zufällt. Die präcise und schnelle Einnahme gewisser Stellungen, wie die Ausführung von Bewegungen der Arme, der Beine und des Rumpfes an oder von Ort, wie sie bei den Freiübungen auf ein Commando in mannigfachen Verbindungen und Wechseln erfolgen müssen, haben ihre kräftigende Wirkung auch ohne Zuhülfenahme von Lasten.

5. Die Methode der Häufigkeit der Bewegung tritt bei solchen Leibesübungen zu Tage, bei denen ein und dieselbe

Muskelthätigkeit in häufiger Wiederholung stattfindet. Eine kleine Anstrengung oft wiederholt, kann unter Umständen denselben Werth haben, wie eine einmalige starke Anstrengung. Bei der vorstehenden Methode werden Ueberreizungen der Muskeln oder sonstige üble Folgen von gewaltsamer Anstrengung vermieden, so daß sich diese Methode für schwächliche oder ältere Leute eignet. Beim Spazierengehen, beim Dauerlauf, bei Turnfahrten und auch bei den Freiübungen kommt diese Methode der Leibesbewegung zur Anwendung.

6. Bei der Methode des Ringens dreht es sich für den Zweck der Muskelthätigkeit um die Ueberwindung eines Widerstandes, den zwei Kräfte oder Kraftsummen gegeneinander aufbieten. Der Turnende kann sich für diesen Zweck entweder mit Hülfe der Elastizität von federnden Gegenständen üben, wie an Stahlfederketten, Gummisträngen (Armstrongs) u. dergl.; oder der Widerstand wird auch durch die Muskelkraft eines anderen menschlichen Organismus geboten. Darnach gehört das eigentliche Ringen zwischen Zweien hierher, oder auch das Abwägen der Muskelkräfte Vieler, wie beim Tauziehen.

Eine besondere Art des Ringens wird auch in den sogenannten Widerstandsbewegungen der schwedischen Schule geboten, wie sie sehr instructiv beschrieben sind in dem Werke:

Die duplicirten Widerstandsbewegungen von F. R. Nitzsche. Dresden, Klemm. (1 Thlr. 15 Ngr.)

und namentlich bei der Heilgymnastik am Platze sind. Dasselbe Princip kommt sehr umfänglich zur Anwendung mit jenen Apparaten, die aus einer Zusammensetzung von elastischen Stahlfederketten bestehen und sich für Zimmergymnastik und gymnastische Kursäle eignen und zu diesem Zwecke in einigen Instituten zu Paris gebräuchlich sind, wie das die Schrift lehrt:

Manuel de gymnastique hygienique et medicale du gymnase de chambre Pichery. Paris, J. B. Ballière.

7. Im weiteren Sinne wäre auch die bekannte Methode des Elektrisirens einzelner Muskeln hierher zu rechnen, wie sie durch den Franzosen Duchenne erfunden und vervollkommnet worden, wobei die Muskelzusammenziehung nicht durch den Willen des Menschen, sondern durch den elektrischen Strom ver-

mittelt wird, was gleichwohl denselben physiologischen Effect hat, wie die active Muskelübung. Es erhält diese Methode namentlich bei Muskellähmungen in der Heilgymnastik zweckmäßige Anwendung.

6. Welche Plätze und Räumlichkeiten sind für das Turnen erforderlich?

Ein freier Turnplatz, der je nach der Größe der Turngesellschaft mindestens eine Ausdehnung von 150—200 Fuß im Geviert haben müßte, wird keiner Turnanstalt fehlen dürfen. Es ist derselbe möglichst zu ebnen, und namentlich an den Sprungstellen mit Sand oder weichem Kies zu belegen. Wenn er an einigen Stellen mit Bäumen bestanden sein kann, um für den Sommer wohlthätigen Schatten herzustellen, so ist das ganz erwünscht.

Außer einem freien Platze für die Gemeinübungen sind rings herum die erforderlichen Geräthschaften aufzustellen. Bei der Aufstellung der Turngerüste und der Anlage von Sprung- und Laufstellen ist namentlich der Sonnenstand zu berücksichtigen; den Schwebebäumen, Leitern, Springbahnen, dem Stangengerüst u. dergl. muß man eine solche Stellung geben, daß die Turner während der Uebung nicht genöthigt sind, gegen die Sonne zu sehen.

Das Turnen in freier frischer Luft ist gesünder und angenehmer, als im abgeschlossenen Raume. Dennoch sind Turnhallen oder Turnsäle unentbehrlich, damit bei schlechter Witterung und im Winter die Leibesübungen nicht unterbrochen werden. Dafür ist die zweckmäßige Anlage von Turnsälen wichtig. Turnsäle von 60 F. Länge, 50 F. Tiefe und 16—18 F. Höhe haben sich für kleinere Verhältnisse immer praktisch erwiesen, sowohl für das Bedürfniß von Schulen, wie der Vereine Erwachsener. Bei größeren Verhältnissen muß man für mehr Säle sorgen. Man hat z. B. in einem Falle es ganz praktikabel gefunden, für größere Verhältnisse einen Turnsaal von 100 F. Länge, 60 F. Tiefe und 16 F. Höhe so einrichten zu lassen, daß er durch eine Brettertäfelung in 2 gleiche Hälften geschieden werden konnte, wodurch 2 größeren Abtheilungen Raum geboten

wurde, gleichzeitig ungehindert neben einander zu turnen. Für festliche Gelegenheiten nahm man die verschiebbare Brettwand weg, und man hatte nun einen einzigen großen Saalraum.

Die Höhe des Turnsaales ist nicht unwesentlich. Hohe Turnsäle haben sich überall als unpraktisch herausgestellt, da in ihnen nicht die für den Winter angemessene Temperatur hergestellt werden konnte. Namentlich sind die Turnsäle mit durchbrochener Dachdecke für unser Klima nicht passend. Die erwähnte Höhe von 16—18 Fuß hat sich immer mehr als geeignet bewährt; auch bekommt der Turnsaal ein wohnlicheres und freundlicheres Ansehen, wenn die Decke geschlossen ist, als wenn sie nur durch das nackte Dach gebildet wird. Uebermäßig hohe Turnsäle werden, namentlich wenn der Fußboden von Lehm, Lohe oder Sand gebildet ist, im Winter immer eine kellerartige dumpfe und kalte Luft haben, die den Turnern nachtheilig ist. Hohe und helle Fenster mit Ventilatoren gehören gleichfalls zu den erforderlichen Eigenschaften eines Turnsaales.

Daß der Fußboden mit gehobelten Doppeldielen belegt sei, ist eine Forderung, die durch die im Turnsaale vorkommenden heftigen Bewegungen bedingt ist; auch wird durch Doppeldielen das lästige Aufstäuben gemindert, wenn sonst nur vor den Turnzeiten eine sorgfältige Reinigung mit feuchten Tüchern erfolgt. Das Belegen des Turnsaalbodens mit Sand, Lohe oder Lehm giebt viel Schmutz und Staub; gedielter Boden ist immer besser. Denn wenn man im Turnhaus einen weichen Boden z. B. für Steinstoßen u. dergl. beanspruchte, so muß bemerkt werden, daß solche Uebungen gar nicht in den Turnsaal gehören. Turnvereine haben sich meist so eingerichtet, daß sie zum Voltigiren und den Freiübungen einen gedielten Boden haben, während die Barren und Recks und andere feste Gerüste auf Loh- oder Sandboden stehen. Man wird überhaupt dazu kommen, die Uebungen in Winter- und Sommerübungen zu scheiden. Im Winter werden Voltigiren, Barrenübungen u. dergl. im Turnsaale mehr vorherrschen, während für die bessere Jahreszeit die Sprung- und Kletterübungen besser im Freien am Platze sind. Für die im Turnsaale zu wünschenden weichen Sprungstellen reichen Matratzen aus;

namentlich sind die Korkmatratzen zweckmäßig. Die Aufstellung der festen und beweglichen Geräthe, die im Turnsaale unentbehrlich sind, muß in zweckmäßiger Vertheilung und ansprechender Gruppirung erfolgen, so daß der Turnsaal durch Ebenmaß und Zusammenstimmung in sich selbst einen befriedigenden Eindruck gewährt. Das hat sich auch auf das Aeußere der Geräthe zu erstrecken, die man zu diesem Zwecke mit einem gleichmäßigen farbigen Ueberzuge versehen läßt, nur die Griffflächen der Geräthe bleiben vom Anstrich frei. Es macht immer einen üblen Eindruck, wenn ein Turnsaal mit einer Menge plumper und schmutziger Gerüste besetzt ist, die planlos durcheinander stehen.

Ein nach obigen Angaben hergestellter Turnsaal wird im Winter nicht zu kalt, im Sommer nicht zu warm sein, und wenn ein freier Turnplatz unmittelbar daran liegt, so kann der Turnbetrieb für Jung und Alt zu jeder Zeit stets in bester Ordnung vor sich gehen.

Dritter Abschnitt.

Das Turnen in den Freiübungen.

Diejenigen Leibesübungen, welche der Turner ohne Gebrauch irgendwelcher Hülfsmittel und Vorrichtungen mit den Füßen auf dem Erdboden stehend ausführen kann, begreift man unter den „Freiübungen“. Es sind das die natürlichsten und einfachsten Uebungen, welche sich aus der Gliederung und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers ergeben. Mit Hülfe dieser Freiübungen kann eine gleichförmige und harmonische Leibesübung hergestellt werden, und indem der Turner dadurch eine gewisse körperliche Leichtigkeit gewinnt und Herr seiner ganzen Bewegungen wird, erhält zugleich die ganze Turnbildung damit ihren sicheren Grund und Boden. Turner, welche das Turnen in den Freiübungen übersehen, erhalten gar zu leicht etwas Einseitiges, Plumpes oder auch Vierschrötiges in ihrer körperlichen Haltung.

Die Freiübungen sind nicht blos für Anfänger im Turnen, sondern sie eignen sich für Turner jeden Alters und jeder Fertigkeitsstufe. Sie bieten den Vorzug, daß sie eine Beschäftigung Vieler auf einmal gestatten und sich zu schönen Uebungsreihen zusammenstellen lassen, die für größere Turnerabtheilungen und Turngesellschaften ebenso nützlich wie unterhaltend werden.

Unser Buch mag die Freiübungen zunächst so beschreiben, wie sie sich aus der Gliederung des Körpers im Stehen ergeben, und dann, wie sie bei den verschiedenen Bewegungen im Gehen, Hüpfen, Laufen, Springen und Drehen zur Anwendung kommen. Zum Schluß mögen einige Beispiele veranschaulichen, wie die Freiübungen im Takte gemeinsam ausgeführt werden.

Die Freiübungen im Stehen.

Fig. 1.

Die aufrechte gerade Haltung, bei welcher die Kniee gestreckt sind, die Fersen zusammen, die Füße im rechten Winkel zu einander stehen, die Brust heraustritt, die Arme bei nach hinten gezogenen Schultern frei an beiden Leibesseiten herabhängen und der Kopf sich senkrecht aus den Schultern erhebt — bezeichnet man bei dem Turnen als **Grundstellung**, in welche sich die Turner jedesmal zu versetzen haben, ehe die Freiübungen beginnen. In dieser Stellung ist der Charakter des Menschen deutlich ausgeprägt, da kein anderes Geschöpf der Erde also stehen und gehen kann. Jeder Mensch hat die Aufgabe, sich

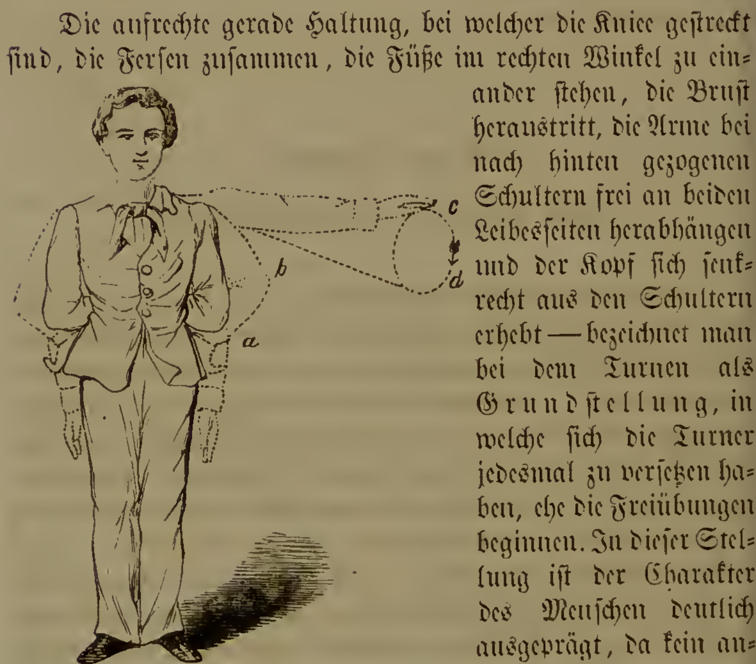


Fig. 1.

diese Haltung zu bewahren, damit er das Edle der Menschengestalt stets ausdrücke und zugleich seine Gesundheitsverhältnisse fördere. Wir bezeichnen diese regelrechte aufrechte Körperhaltung nicht blos als schön, sondern auch in diätetischer Beziehung als vortheilhaft, weil sie die anstrengende Thätigkeit vieler Muskeln voraussetzt, deren Anspannung sehr vortheilhaft auf das Vonstattengehen der leiblichen Functionen einwirkt.

Von der Grundstellung aus ergeben sich folgende Uebungen nach der leiblichen Gliederung, die sich nach Kopf, Rumpf und Gliedmaßen theilt, wovon die letzteren die größte Beweglichkeit haben.

Von **Kopfübungen** unterscheidet man:

1) Das Kopfbeugen: nach vorn, seitwärts links und rechts und (etwas beschränkt) rückwärts.

2) Das Kopfdrehen, wobei sich der Kopf um seine Längenaxe nach links und rechts hin bewegt.

3) Das Kopfkreisen, wobei der Kopf aus der Beughalte nach vorn in die seitwärts, rückwärts, wieder seitwärts, nach vorn und so fort unausgesetzt übergeht, ohne in die aufrechte Haltung zurückzukehren. Der Kopf ist als Sitz des Gehirns eigentlich der herrschende Theil des ganzen Körpers. Von diesem Umstande ist Veranlassung zu nehmen, um eine gehaltene und mäßige Bewegung dieses Leibestheiles eintreten zu lassen. Eine heftige Bewegung dieses edlen Gebildes läßt sich nur durch außerordentliche Umstände rechtfertigen. Wenn die Kopfübungen beim Turnen auch nicht ganz wegfallen, schon der Hals- und Nackenmuskeln wegen dann und wann mit auftreten, so sind sie aus gedachtem Grunde doch nur beschränkt aufzunehmen.

Ganz naturgemäß und wichtig sind dagegen alle **Armübungen**, als die Uebungen mit den eigentlichen Organen der Thatkraft, von denen folgende unterschieden werden:

a) mit dem gestreckten Arme:

1) Das Armheben und Senken, welches am freiesten nach vorn, seitwärts und schrägvorwärts (nach links oder rechts), beschränkt nach rückwärts geschehen kann. Das Armheben wird bestimmt nach dem Winkel, welchen der Arm zum ganzen Körper

bildet, also Armheben zum kleinen, rechten und großen Winkel, und endlich Hochheben, wobei die Arme senkrecht über den Schultern stehen, die Oberarme am Kopfe anliegen. Diese Uebung kann einarmig, wechselarmig oder beidarmig ausgeführt werden, je nachdem immer ein und derselbe Arm gehoben wird, oder der linke und rechte Arm abwechselnd die Uebung ausführen, oder endlich beide Arme gleichzeitig in Thätigkeit sind; auch kann das Heben mit oder ohne Schwung geschehen. Erhebt man den rechten Arm z. B. nach vorn zum rechten Winkel in der geradesten Richtung, so ist es ein Senkelheben, während er auch in dieselbe Winkelhaltung nach vorn gebracht werden kann, indem er von unten nach rechts einen Bogen beschreibt, was dann Bogenheben genannt wird.

2) Das Armdrehen. Man erhebe die gestreckten Arme seitwärts vom Leibe bis zum rechten Winkel, so wird der Arm umgedreht sein, wenn die äußere Handfläche nach oben liegt; eine Drehung erfolgt aber, wenn die innere Handfläche oder der Daumen oder der kleine Finger nach oben liegen. Daraus entstehen bei zur Faust geschlossenen Fingern: die Risthalte (äußere Handfläche oben), die Kammhalte (Hohlfläche oben), die Speichhalte (Daumen oben) und die Ellhalte (Kleinfinger oben), welche Bezeichnungen auch bei vielen Turnübungen an und mit Geräthen gebraucht werden.

3) Das Armschwenken ist ein fortgesetztes Hin- und Herschwingen der gestreckten Arme, welches geschehen kann: zum Halbkreis unten seitlings vom Leibe vor- und rückwärts, oder zum Halbkreis oben seitlings vom Kopfe vor- und rückwärts, oder zum Halbkreis unten vor dem Leibe nach links und rechts, oder oben vor dem Kopfe nach links und rechts. Wenn die Arme beim Schwenken nicht in gerader Richtung von einem Punkte zum andern geführt werden, sondern einen Bogen oder die Oberfläche eines Kegels beschreiben, so entsteht das Bogen- oder Kegelschwenken zum Halbkreis. Man halte z. B. die Arme in dem kleinen Winkel vor dem Leibe so, daß sich die Daumen berühren, und schwinge sodann die Arme um den Leib nach rückwärts, wobei sich die kleinen Finger zu nähern suchen, welche

fortgesetzte Uebung unter dem Namen der Mantel bekannt ist. Dieselbe Uebung kann auch oben um den Kopf ausgeführt werden.

4) Das Armkreisen. Man bringe die Arme zum Hochheben in gerader Richtung nach vorn von unten nach oben, die Daumen voran; sobald die senkrechte Haltung erreicht ist, drehen sich die Arme so, daß die kleinen Finger nach rückwärts gewendet sind, worauf sich die Arme so weit als möglich rückwärts herabsenken, um sich wieder zu heben u. s. w. Die Arme beschreiben auf diese Weise den größten Kreis (Mühle genannt, [Fig. 2, c—f]), der auch vor dem Leibe nach links, oben, rechts, unten u. s. w. ausgeführt werden kann. Wird der Kreis kleiner, so entsteht das Kegelkreisen oder mit Schwung das Trichterschwingen, was in den verschiedenen Armhalten seitlings und vorlings vom Leibe, senkrecht über den Schultern 2c. erfolgen kann.



Fig. 2.

5) Das Wagschweben. Man bringe die Arme in die Hebhalte zum rechten Winkel vor dem Leibe, die Hohlflächen der Hände einander zugekehrt, worauf beide Arme in der wagerechten Ebene so weit als möglich nach hinten und wieder zum Händeschluß nach vorn u. s. w. gebracht werden. Mit Schwung heißt die Uebung Wagschwenken. Beim Kreuzschwenken gehen die Arme kreuzend übereinander, der rechte nach links, der linke nach rechts. Das Schrägschweben und Schrägschwenken würde ebenso wie Wagschwenken auszuführen sein, wobei nur die Arme im kleinen Winkel nach unten oder im großen Winkel nach oben gehalten werden.

b) mit beugendem Arme:

6) Das Armanziehen zum Stoß geschieht, indem sich der am Leibe herabhängende Arm so einbeugt, daß die Daumen in gerader Linie am Leibe herauf bis in die Achselhöhle gehen; das Armstoßen ist das kräftige Ausstrecken der Arme; Kurzstoßen ein schnelles Ausstrecken und Zurückgehen in die ursprüngliche Armhalte. Es kann dieses Armstoßen außerdem erfolgen nach oben aus dem Hochheben, nach seitwärts, vorwärts, rückwärts u. s. w. (Fig. 3).


Fig. 3.

7) Das Armanziehen zum Hieb unterscheidet sich von Nr. 6 dadurch, daß die Hand nicht in gerader, sondern in einer Bogenlinie angezogen wird. Hängen die Arme z. B. am Leibe herab, so gehen die Hände (Daumen voran) im Bogen vor dem Leibe so weit herauf, daß die Daumen nahe an den Achseln liegen: beim Armstrecken zum Hieb oder Armhauen ebenso im Bogen zurück. Dieses Armhauen kann ebenso nach oben, nach den Seiten 2c. ausgeführt werden.

8) Der Reiterhieb ist eine ähnliche Uebung, wobei z. B. die linke Hand im Bogen vor dem Leibe nach der rechten Schulter geht, welche vom Daumen berührt wird, worauf der Hieb vor dem Leibe nach links hin erfolgt und der Arm wieder an die Seite geht; ebenso die rechte Hand nach der linken Schulter u. s. w.

9) Beim Stoßhauen wird, wie bei 7, auf Eins: der Arm zum Hieb angezogen, auf Zwei: der Hieb ausgeführt und sogleich zum Stoß nach unten (wie bei 6) angezogen, auf Drei: Stoß nach unten.

10) Beim Stoßwurf schwingen die Arme auf Eins: gestreckt nach hinten, auf Zwei: zum Anziehen wie bei 7, so daß

sich die Daumen den Schultern nähern, auf Drei: erfolgt das Ausstrecken der Arme nach vorn aufwärts, als wollte man Etwas fortwerfen.

Anmerkung. Bei den ersten Versuchen, die unter a) beschriebenen Freiübungen auszuführen, wird dem Turner bald klar werden, daß sich in dem Grade und der Art der dadurch herbeigeführten Muskelübung einige Unterschiede machen lassen, die je nach besonderen Zwecken nicht unwichtig sind. So entsteht z. B. eine eigenthümliche Muskelanspannung, wenn man den Kopf nach vorn beugt und längere Zeit in dieser Stellung verharrt, oder wenn man z. B. den Arm zum Stoß nach unten anzieht und auf Dauer in dieser Stellung verbleibt. Wir bezeichnen das Verbleiben eines Körpertheiles oder auch des ganzen Körpers in einer durch Drehen, Heben, Beugen oder Senken herbeigeführten Muskelanspannung mit dem Ausdrucke Halte; z. B. Kopfdrehhalte, wenn man den Kopf nach links oder rechts dreht und in dieser Stellung verbleibt, oder Armhebhalte, wenn man den Arm je nach den verschiedenen Winkeln erhebt und ihn auf Dauer erhoben hält. Diese Halten sind nicht minder übend als die Bewegung selbst; die Bewegungen geben Fertigkeit und Kraft, die Halten vorwiegend Kraft und Ausdauer. Sodann ist ein Unterschied darin zu machen: ob eine Uebung schnell und mit kräftiger Muskelanspannung erfolgt, oder ob die Muskeln allmälig in Thätigkeit gesetzt werden und dabei eine geringere Summe von Muskelkraft angewendet wird. So kann man z. B. den Kopf mit Schnelligkeit nach vorn beugen und langsam wieder strecken, und umgekehrt, oder das Armanziehen zum Hieb (7) ausführen: 1) indem man das Anziehen schnell und kräftig erfolgen läßt, während das Strecken langsam geschieht; 2) indem man das Anziehen langsam und mit geringerer Kraftanwendung ausführt, während das Strecken schnell und kräftig erfolgt, oder 3) indem sowohl Anziehen als Armhauen schnell und kräftig geschehen.

Wir bezeichnen diese schnelle Ausführung einer Uebung mit dem Ausdrucke „mit Schwung" und unterscheiden z. B. Armheben ohne und mit Schwung, Kopfdrehen ohne und mit Schwung u. s. w. Bei doppelt vorhandenen Gliedern, z. B. bei den Arm-, Ellenbogen-, Hand-, Bein-, Knie- und Fußübungen, können die meisten Uebungen entweder fortgesetzt von einem Gliede, oder abwechselnd vom rechten oder linken, oder gleichzeitig von beiden vorgenommen werden; so kann z. B. der Stoßwurf einarmig, wechselarmig und beidarmig ausgeführt werden. Welche Halten kann man bei den Kopfübungen unterscheiden? Welche Armhebhalten sind möglich? Welche Armdrehhalten? Welche Armbeughalten?

c) nur mit dem Unterarme:

1) Man kann bei festem Anliegen oder in verschiedenen Hebhalten des Oberarmes den Unterarm beugen und strecken. Wenn dieses Beugen und Strecken rasch auf einander folgt, wobei der Arm nie völlig gestreckt wird, so heißt die Uebung Kurzschnellen. Welche 4 Arten des Armbeugens und Streckens kann man unterscheiden, je nachdem die Uebung mit oder ohne Schwung geschieht?

2) Drehschwenken der Unterarme. Die Unterarme

werden so weit angezogen, daß sie zum Oberarm einen rechten Winkel bilden, worauf die Hände unter Mitbetheiligung des Oberarmes im Viertelkreis nach links und rechts oder nach unten und oben geschwenkt werden.

3) Das Unterarmkreisen. Während der Oberarm anliegt oder sich in einer Hebhalte befindet, beschreibt die Hand unter Mitbetheiligung des Unterarmes einen Kreis, so daß der Unterarm die Oberfläche eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Ellenbogengelenk liegt. Wird diese Uebung so ausgeführt, daß sich die rechte Hand kreisend um das Ellenbogengelenk des linken Armes und gleichzeitig die linke Hand um das rechte Ellenbogengelenk dreht, so entsteht das Unterarmkreisen zur Haspel.

Von den **Handübungen** seien hervorgehoben:

1) Das Handbeugen und Strecken. Wenn die Arme seitwärts zum rechten Winkel erhoben werden, die Hand mit gestreckten Fingern mit dem Arme eine gerade Linie bildend, kann das Beugen im Handgelenk nach unten und oben, etwas beschränkter nach links und rechts erfolgen.

2) Das schnelle Uebergehen aus dem Handbeugen nach unten, rechts, oben, links, unten u. s. w. ergiebt das Handkreisen.

3) Das Schließen der Finger zur Faust oder mit geschlossenen Fingerspitzen zur Pfote, oder Fingerbeugen kann wechseln mit dem Strecken der Finger, wobei diese so weit als möglich aus ihrer geschlossenen Haltung gehen: Fingergrätschen; Handdrehen?

Hinsichtlich der **Rumpfbewegungen** im turnerischen Sinne sei bemerkt, daß der Rumpf seiner Gliederung nach wenig Bewegungen zuläßt; seine Bestimmung ist auch mehr, zum Mittelpunkt des Körpers und Anhaltepunkt für die Glieder zu dienen, als selbst beweglich zu sein. Wenn wir dennoch Rumpfübungen aufzählen, so rechnen wir zu den wenigen dem Rumpfe selbst möglichen Bewegungen namentlich auch solche Freiübungen, welche durch Glieder und Gelenke möglich werden, die unmittelbar am Rumpfe liegen und darum eine ganz wohlthätige Bewegung der um den Rumpf lagernden Muskelpartien bewirken.

Darnach unterscheidet man folgende Rumpfübungen:

1) Das Hüftheben und Hüftsenken: Das gestreckte Bein erhebt sich mit Hülfe der Hüften unter Mitbetheiligung der Muskeln an den Beckenknochen durch ein Aufziehen der unteren Rumpftheile zur Hüftzuckhalte, wobei sich der Fuß meist nur etwa um 2 Zoll vom Boden entfernt.

2) Das Rumpfbeugen: Der Oberleib senkt sich bei gestreckten Beinen nach vorn, wobei der Grad der Beugung nach dem Winkel (großer, rechter oder spitzer [Fig. 4, b, c]) bestimmt wird, in welchem der Oberleib zu den Beinen steht. Mehr beschränkt ist das Rumpfbeugen nach den Seiten und rückwärts. Ein fortgesetztes schnelles Uebergehen aus der Rumpfbeuge nach vorn in die rückwärts, oder von links nach rechts ꝛc., giebt das Rumpfschwenken; ein schnelles Beugen und Strecken das Rumpfwippen.



Fig. 4.

3) Wie ist das Rumpfkreisen in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Handkreisen zu bilden? (Fig. 4, d—e.)

4) Das Wagschweben des Rumpfes geschieht, nachdem der Oberleib in die Rumpfbeughalte zum rechten Winkel gegangen, durch ein Bewegen in dieser Halte in wagerechter Ebene nach links und rechts, was mit Schwung ausgeführt Wag=

schwenken heißt. Beim Schrägschweben und Schrägschwenken beugt der Oberleib nur zum großen Winkel.

5) Beim Kreuzbiegen versucht man das Rückgrat, welches im gewöhnlichen Zustande eine gerade Linie bildet, in eine Bogenlinie zu verwandeln, was in sehr beschränkter Weise nach vorn und rückwärts möglich ist.

6) Das Rumpfdrehen wird in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Armdrehen ausgeführt, und kann so geschehen, daß bald der ganze Rumpf, oder nur der obere oder untere Theil gedreht wird. (Ist beschränkt mit Hülfe der Schultern oder der Hüften möglich.)

7) Die Muskelpartien an dem oberen Ende der Wirbelsäule werden vornehmlich durch die Achseln in Bewegung gebracht. Beim Achselheben kommt der Kopf in unmittelbare Berührung mit den Achseln; beim Vorschultern versucht man die Schultern vor dem Leibe und beim Rückschultern hinter dem Leibe zusammenzubringen. Der schnelle Uebergang aus Vorschultern in Achselheben, Rückschultern und Achselsenken ergiebt das Schulterkreisen.

Die unteren Gliedmaßen, mit denen der Mensch steht und geht, zeigen ihrer Bestimmung nach hinsichtlich ihres Muskel- und Knochenbaues eine stärkere und größere Masse, zugleich aber auch eine geringere Vielseitigkeit der Bewegung, als die oberen Gliedmaßen. Auch die Beine gliedern sich dreifach nach Ober- und Unterschenkel und Fuß, wonach sich die **Beinübungen** also gestalten:

a) mit gestrecktem Knie:

1) Das Beindrehen (ähnlich dem Armdrehen) kann im Stande so ausgeführt werden, daß z. B. bei geschlossener Haltung der Füße die rechte Fußspitze sich von der linken nach rechts so weit als möglich entfernt, wobei sich das Bein um seine Längenachse dreht und die Fersen geschlossen bleiben; ebenso die linke Fußspitze nach links. Im Gegensatze zu diesem Standdrehen kann das Hangdrehen erfolgen, wenn man das Bein ein wenig nach vorn oder nach den Seiten vom Boden erhebt.

2) Das Beinspreizen ist diejenige Uebung, bei welcher das eine Bein durch Heben von dem andern entfernt wird, was nach vorn (Fig. 2, b), seitwärts oder nach hinten, ebenso schräg-vor- und schrägrückwärts geschehen kann. Geschieht das Uebergehen z. B. des rechten Beines in eine Spreizhalte nach vorn in der geraden Linie, so ist es Senkelspreizen; geht aber dasselbe Bein im Bogen nach rechts in die Spreizhalte nach vorn, so ist es Bogenspreizen, das z. B. um das feststehende Bein (Standbein) oder nach verschiedenen Richtungen ausgeführt werden kann. Das Zurückgehen in die geschlossene Haltung beider Beine: Beinschließen, mit Schwung: Beinschlagen.

3) Aus schneller Verbindung des Vor- und Rückspreizens entsteht das Beinschwenken, das auch vor dem Standbeine nach links und rechts, oder schrägvor- und schrägrückwärts ausgeführt werden kann; das Bogenschwenken ergiebt sich aus dem Bogenspreizen.

4) Das Wagschweben ist ein Bewegen des einen nach vorn zur Spreizhalte von einem rechten Winkel erhobenen Beines nach links und rechts, während sich beim Schrägschweben das spreizende Bein vom Standbeine nur in der Neigung eines kleinen Winkels entfernt. Worin besteht das Wag- und Schrägschwenken des Beines?

5) Das Beinkreisen wird sich ein Jeder in ähnlicher Weise wie das Kopf- und Armkreisen erklären können; der Fuß kann dabei einen großen oder kleinen Kreis beschreiben, kann in einer Schneckenlinie vom kleinen Kreis übergehen zu immer größeren, und umgekehrt, oder auch eine Achte beschreiben.

b) mit beugendem Knie:

6) Das Beinanziehen zum Stoß geschieht in der Weise, daß z. B. das rechte Unterbein unter Mitbetheiligung des Oberbeins im Hüftgelenk so hoch als möglich angezogen wird, wobei sich die Ferse in der geraden Linie, welche das gestreckte Standbein beschreibt, erhebt, und beim Beinstoßen auch in dieser geraden Linie zurückgeht; beidbeinig: Doppelschlag.

7) Beim Beinanziehen zum Hieb wird in ähnlicher

Weise wie bei 6 das Knie so weit als möglich vorn nach der Brust zu angezogen, wobei der Fuß einen Bogen beschreibt; ebenso beim Strecken oder Beinhauen, das nach vorn geschieht, worauf der Fuß wieder neben den andern gesetzt wird; beidbeinig: Doppelschnellen.

8) Läßt man beim Beinstoßen, noch ehe der Stoß ganz vollendet ist, schnell wieder das Beinanziehen zum wiederholten Stoßen folgen, so heißt die Uebung: Kurzstoßen. Wie führt man in ähnlicher Weise beim Beinhauen das Kurzhauen aus?

9) Das Kniebeugen kann geschehen entweder durch ein Heben des Unterbeines so weit als möglich nach dem Gesäß zu (Hebbeugen), was, wenn es mit Schwung bis an das Gesäß ausgeführt wird, Anfersen (Fig. 2, a) heißt, oder durch ein Beugen der Knie, wobei ein Senken des Oberleibes erfolgt (Senkbeugen), Fig. 5, das bis zum Berühren der Fersen mit dem Gesäß oder zum Sitzhocken ausgedehnt werden kann, je nachdem Ober- und Unterschenkel zu einander einen stumpfen, rechten oder spitzen Winkel bilden. Ein schnell auf einander folgendes Senkbeugen und Strecken der Knie bildet die Freiübung Kniewippen. Dem Anfersen ist das Knieausschnellen entgegengesetzt, wobei die Knie so weit als möglich nach der Brust zu angezogen werden. Das schnell und kräftig ausgeführte Beugen und Strecken des Unterbeines heißt Streckschwenken.


Fig. 5.

Welche vier Arten des Hebbeugens der Knie lassen sich ausführen, je nachdem es mit oder ohne Schwung geschieht?

Führe das Senkbeugen der Knie in drei Zeiten zum großen, rechten und spitzen Winkel aus! Führe das Senkbeugen der Knie mit einem Beine aus, während das andere nach vorn, rück- oder seitwärts gestreckt wird!

c) nur mit dem Unterschenkel:

1) Beim Unterbeinschwenken wird das eine Oberbein

nach vorn so weit angezogen, daß es mit dem Oberleib einen rechten Winkel bildet: das Unterbein kann sodann dieselbe Uebung vor- und rückwärts ausführen, wie wir sie beim Beinschwenken beschrieben, wobei die Fußspitzen angezogen oder abgestreckt sein können. Das Unterbeinschwenken nach links und rechts ist nach der Bildung des Kniegelenkes beschränkt und wird nur unter Mitbetheiligung des Oberschenkels ermöglicht.

2) Das Unterbeinkreisen wird in derselben Haltung des Oberbeines wie bei 1 ausgeführt und besteht darin, daß das Unterbein dieselbe Uebung ausführt, wie das Bein beim Beinkreisen.

Von den **Fußübungen** unterscheidet man folgende:

1) Das Fußheben und Senken, indem sich die Fußspitze bei feststehender Ferse so weit als möglich vom Erdboden entfernt. Freier kann diese Uebung ausgeführt werden, wenn das Bein zu einer Spreizhalte seitwärts oder nach vorn gebracht wird, so daß dem Anziehen der Fußspitzen auch das Fußstrecken gegenübergestellt werden kann, wobei man den Fuß mit dem Unterbein in eine gerade Linie zu bringen versucht.

2) Unter Mitbetheiligung des Unterbeines ist die Seitenbewegung des Fußes nach außen und innen möglich, wenn z. B. aus der geschlossenen Haltung der Füße bei geschlossenen Fersen sich die rechte Fußspitze von der linken nach rechts entfernt. Freier wird diese Uebung nach links und rechts, wenn das Bein zu einer Spreizhalte erhoben wird, was in schneller Ausführung Fußzappeln genannt worden ist.

3) Wie ist das Fußkreisen, ähnlich dem Handkreisen, auszuführen? Wie das Fußdrehen?

4) Das Fußklappen entsteht aus schwunghaftem Heben und Senken des Fußes bei feststehenden Fersen, und es wird diese Uebung, wenn beide Füße schnell darin abwechseln, Fußklappen zum Wirbel genannt.

5) Beim Fußwippen wird der ganze Körper fortwährend gehoben und gesenkt, indem die Fersen sich vom Boden entfernen und in schneller Abwechselung wieder nähern, ohne denselben zu berühren.

6) Das Fußwiegen ist ein fortgesetztes abwechselndes Uebergehen aus dem Stand auf beiden Ballen in den Stand auf beiden Fersen, wobei bald die Beug-, bald die Streckmuskeln des Fußes in Thätigkeit kommen.

Turnerische Stellungen.

Das Stehen kann ein verschiedenes sein, je nachdem die Beine in veränderte Lagen gebracht werden oder die Füße ihre Stützpunkte wechseln. Darnach ergeben sich einige eigenthümliche Stellungen, die beim Turnen in den Freiübungen wichtig sind und öfters auftreten; die hauptsächlichsten sind folgende:

1) Die Schlußstellung, wobei die Füße eng aneinander, Ferse an Ferse und Spitze an Spitze, stehen, die sonstige Körperhaltung wie bei der Grundstellung eingehalten wird.

2) Beim Ballenstand erhebt der Turner die Fersen, so daß er nur auf den Ballen der Füße ruht; ein gesteigerter Ballenstand würde den Zehenstand ergeben.

3) Der Fersenstand ergiebt sich, wenn man die Fußspitzen erhebt; eine Steigerung des Fersenstandes ergiebt den Hackenstand.

4) Von dem Schlußstande aus lassen sich einige Stellungen mittelst Drehens der Beine einnehmen, indem die Stellung der Füße zu einander verändert wird. Bei geschlossenen Fersen können die Füße im spitzen oder rechten Winkel zu einander stehen; bilden in dieser Weise die Füße einen großen Winkel, so entsteht die Tanzstellung; entfernt man die Fußspitzen so weit von einander, als es nur möglich ist, so ergiebt sich die Zwangstellung. Aehnliche Stellungen ergeben sich, wenn man die Fußspitzen geschlossen hält und die Fersen von einander entfernt.

5) Indem die Beine ihre geschlossene Haltung wie bei der Grundstellung verlassen, ergeben sich folgende Stellungen:

a) Die Schrittstellung, wobei das eine Bein auf Schrittweite vor, seitwärts oder rückwärts vom Standbein steht, so daß eine Vor- und Rückschrittstellung, wie eine Seitschrittstellung, zu unterscheiden wäre.

b) Die Meßstellung ergiebt sich, wenn man die Ferse des einen Fußes an die Spitze des anderen setzt, so daß beide Füße auf einer geraden Linie stehen.

6) Die Spreizstellung ist eine Schwebestellung auf einem Beine, während das andere gestreckt vor=, seit= oder rücklings vom Standbeine frei in der Luft gehalten wird.

7) Die Grätschstellung nimmt der Turner ein, wenn er von der Grundstellung aus zuerst den einen Fuß auf halbe Schrittweite seitwärts stellt und sodann den anderen ebenfalls auf halbe Schrittweite seitwärts gleiten läßt, so daß nun beide Füße auf Schrittweite von einander stehen und die Last des Oberkörpers von beiden Beinen gleichmäßig getragen wird.

8) Die Kreuzschrittstellung ergiebt sich dann, wenn das eine Bein vor oder hinter dem Standbeine kreuzend nieder=gestellt wird.

9) Die Hockstellung (Fig. 5) wird von der Grundstellung aus durch ein Beugen beider Knie hergestellt, indem sich der Oberkörper senkt und die Fersen sich vom Boden erheben.

Ergaben sich diese turnerischen Stellungen aus den Veränderungen der Bein= und Fußthätigkeiten, so unterscheiden wir noch einige derselben, bei denen die Haltung des ganzen Körpers und namentlich auch der Arme in Betracht kommt, so daß die Stellung ihren bestimmt ausgeprägten Charakter erhält. Es mögen einige derselben hier angeführt werden.



Fig. 6.

1) Der Fechterstand oder die Drohstellung (Fig. 6). Von der Grundstellung aus stellt z. B. der Turner das linke

Bein gestreckt auf Schrittweite seitwärts links vor, während gleichzeitig das rechte Bein sich beugend niedersenkt und die ganze Körperlast trägt. Die Füße stehen dabei rechtwinklig zu einander, beide Arme sind wie bei Fig. 3 an den Seiten der Brust zu halten, die Finger zur Faust geballt. Unter gleichen Verhältnissen wird der Fechterstand auch mit vorschreitendem rechten Beine eingenommen, während das linke beugt. Eine Veränderung erhält der Fechterstand als Drohstellung dadurch, daß der dem vorstellenden Beine entsprechende Arm also erhoben wird (Fig. 6), daß der Oberarm wagerecht, der Unterarm aber senkrecht zu stehen kommt. Der Daumen der geballten Hand ist dem Gesicht zugekehrt. Die Drohstellung ist ebenso links wie rechts einzunehmen.



Fig. 7.

2) Der Ausfall oder die Kampfstellung (Fig. 7) unterscheidet sich von der vorigen dadurch, daß das vorschreitende oder ausfallende Bein so weit gebeugt wird, daß das Knie über die Fußspitze hinausragt, während das andere Bein völlig zu strecken ist.

3) In die Grußstellung (Fig. 8) geht man aus der



Fig. 8.

Grundstellung also über, daß z. B. wie bei unserer Abbildung das rechte Bein im Bogen kreuzend vor das linke gestellt wird. Gleichzeitig wird der rechte Arm aus dem Abhange wie zum Grüßen etwas gerundet so über den Kopf geführt, daß die Stirn frei bleibt. Die Finger sind geschlossen ein wenig gerundet in Risthalte so zu führen, daß der Kleinfinger nach vorn steht. Der linke Arm befindet sich im Abhange seitwärts ein wenig vom Körper abgestreckt; die linke Hand ist mit geschlossenen Fingern wagerecht zu halten. Aus der Grußstellung links geht man in die rechts über, indem das rechte Bein im Bogen nach rechts hin (auf dem Wege c) geführt wird und das linke ebenso (auf dem Wege d) kreuzend vor das rechte gestellt wird. Das Ueberführen der Arme aus einer Halte in die andere erfolgt über den Kopf (auf dem Wege a—b) und muß in Bogenlinien geschehen.

Die Freiübungen im Gehen.

Unter Gehen verstehen wir die Fortbewegung des Körpers in der Weise, daß dabei der Mittelpunkt der Schwerkraft des Leibes abwechselnd von einem Beine auf das andere übertragen wird. Wir unterscheiden in turnerischer Beziehung folgende Arten des Gehens:

1) Das Gehen im Takte an oder von Ort (Taktgang), wobei die Turner im langsameren oder schnelleren Tempo gleichmäßig links und rechts niedertreten, dabei die Fußspitzen auswärts stellen wie bei der Grundstellung (Grundgang). Je nachdem der 1. Schritt von Vieren oder von Dreien als Schwertritt betont wird, erfolgt ein Gehen im $^3/_4$ oder $^4/_4$ Takt; der einfache Gang heißt Marsch, wenn dabei jeder Schritt taktmäßig erfolgt.

2) Je nach der Stellung der Füße zu einander oder je nachdem die Füße beim Gehen nicht mit der ganzen Sohle, sondern bald mit den Hacken, bald mit den Ballen auftreten, unterscheiden wir einen Zwanggang, einen Ballen- und Fersengang nach den oben bezeichneten Stellungen.

3) Der Nachstellgang entsteht, wenn der eine Fuß fortgesetzt von der Grundstellung aus in eine Schrittstellung über-

geht, worauf der andere Fuß nachstellt. Geht der Turner hierbei in die Ausfallstellung über, so entsteht der Fechtergang.

4) Das Gehen mit Kreuzschritten ist ein Seitwärtsgehen, wobei das nachstellende Bein immer kreuzend hinter oder vor das vorstellende gesetzt wird.

5) Der Kreuzschwenkgang wird so ausgeführt, daß z. B. nach dem Niedertreten links das rechte Bein gestreckt um das linke im Bogen geschwenkt wird, worauf dasselbe beim Niedertreten rechts vom linken Beine erfolgt u. s. w.

6) Aus den beschriebenen Fußübungen gestaltet sich der Fußklappgang, der Fußwippgang und der Fußwiegegang; aus den Kniethätigkeiten der Kniewippgang.

7) Wird beim Gehen der Unterschenkel des gangfreien Beines nach hinten schwunghaft heraufgezogen (wie bei Fig. 2, a), so entsteht der Anfersgang; wird dagegen das gangfreie Bein mit dem Oberschenkel nach der Brust hinaufgezogen, so nennen wir diese Gangweise den Steiggang. Verharrt der Turner beim Gehen in einer Beughalte der Knie, so entsteht der Hock- oder Sitzhockgang.

Mit Bezug auf die Richtung unterscheiden wir ein Gehen in Kreis- oder Zickzacklinien u. s. w.

Als besondere turnerische Gangarten werden unterschieden:

1) Der Kibitzgang ist eine aus 3 Tritten zusammengesetzte Gangart, die sich aus dem Nachstellgange also entwickelt, daß z. B. auf Eins! der linke Fuß von der Grundstellung aus vorwärts schreitet; auf Zwei! stellt der rechte Fuß nach und auf Drei! schreitet der linke Fuß nochmals aus. Mit diesen drei Tritten ist ein Geschritt beendigt, worauf sich dasselbe mit Ausschreiten des rechten Beines in gleicher Weise wiederholt. Wenn jeder der drei Tritte in ein und derselben Zeit erfolgt, unterscheiden wir den dreitheiligen Kibitzgang vom zweitheiligen, wobei die beiden ersten Tritte auf eine Zeit kommen, so daß ein Geschritt in 2 Zeiten in dem Rhythmus ⏑⏑ ' — erfolgt.

2) Beim Wiegegang wird gleichfalls ein Geschritt mit 3 wechselbeinigen Tritten zusammengesetzt. Von der Grundstellung aus schreitet z. B. der linke Fuß auf Eins! einen mäßigen

Schritt vorwärts, auf Zwei! schreitet der rechte in derselben Richtung weiter, um sogleich beim Niederstellen durch Fußwiegen den Körper auf den Ballen zu erheben, während gleichzeitig der linke Fuß sich vom Boden erhebt; auf Drei! wird der linke Fuß wieder niedergestellt, was mit dem Senken des rechten Fußes zusammenfällt. Ein Vor- und Rückbeugen des Oberkörpers wird mit den Thätigkeiten in der 2. und 3. Zeit zusammenfallen.

Die Freiübungen im Laufen.

Das Laufen unterscheidet sich vom Gehen durch die Schnelligkeit der Fortbewegung des Körpers, die hier zum Theil ein Aufschnellen ist und in einem schnellen Uebergang aus der stehenden und fliegenden Bewegung des ganzen Leibes besteht.

Das Laufen ist als Körperübung besonders zu schätzen, da es die Entwickelung der Brust begünstigt, die Lungen erweitert und auf diese Weise vor gefährlichen Krankheiten schützt. Es werden dabei die Beugemuskeln des Oberschenkels und die Streckmuskeln des Unterschenkels, daneben auch die Wadenmuskeln gestärkt, da der Turner bei regelrechtem Laufe auf Zehen und Ballen auftreten soll. Indem beim Laufen die Haut und die Lungen in starke Thätigkeit und das Blut in gehörigen Umlauf gesetzt werden, ist es ein kräftiges Heil- und Schutzmittel bei Hämorrhoiden und anderen Unterleibsbeschwerden.

Man achte darauf, daß beim Laufen die strengste Sparsamkeit mit den Kräften innegehalten werde und jede Bewegung, namentlich das Aufschnellen der Füße, mit Leichtigkeit bei schöner edler Haltung des ganzen Körpers (Kopf hoch getragen, Brust heraus, die Hände in die Hüften gesetzt oder die Hände an die Seiten der Brust gelegt) geschehe. Besonders müssen beim Laufen alle nicht nothwendigen Bewegungen der Glieder, z. B. ein Schlendern der Arme, unterbleiben. Das Sprechen beim Laufen ist schädlich; auch das Laufen gegen den Wind, namentlich bei Nord- und Nordostwinden, ist zur Verhütung von Lungenentzündungen zu vermeiden. Wenn der Turner sehr erhitzt ist und roth im Gesicht wird, den Athem verliert und das Herz heftig zu pochen anfängt, muß er aufhören zu laufen, dann aber nicht etwa

stillstehen oder sich setzen, sondern durch langsames Umhergehen die allmälige Abkühlung fördern.

Die Gestaltung der Laufübungen wäre etwa folgende:

1) Ein Taktlaufen an oder von Ort wäre ganz ähnlich wie der Taktgang zu ordnen; man lasse z. B. 2 Schritte Taktgang wechseln mit 4 Laufschritten, oder 4 Taktschritte mit 8 Laufschritten, so daß in derselben Zeit, in welcher ein Tritt Taktgang erfolgt, 2 Lauftritte geführt werden; auch können 4 Taktschritte mit 12 Lauftritten in derselben Zeit wechseln, wenn auf eine Zeit eines Taktschrittes in der Form der Triolen 3 Laufschritte erfolgen.

2) Mehrere der Gangarten können auch als Laufarten gestaltet werden, so daß man von einem Nachstelllauf, von einem Kibitzlauf, Hocklauf, Anferslauf u. dgl. sprechen kann.

3) Das Hüpflaufen setzt ein Aufschnellen des Körpers in die Höhe voraus, während beim Springlaufen mehr ein Fortschnellen in die Weite erfolgt.

4) Mit Bezug auf die Laufbahn oder Lauflinie wird der gerade Lauf, der Zickzacklauf, der Schlängellauf unterschieden.

5) Beim Schnelllauf oder dem Rennen kommt es darauf an, in kürzester Zeit einen Raum zu durchlaufen, während der Dauerlauf den Turner übt, in mäßiger Laufgeschwindigkeit möglichst lange auszuhalten.

Die Freiübungen im Hüpfen.

Unter dem Hüpfen begreifen wir diejenige Leibesübung, wobei der Körper mittelst Beugens der Bein- und Fußgelenke eines Beines oder auch beider Beine leicht aufgeschnellt wird, so daß er einen Augenblick lang in der Luft fliegt. Von besonderen Hüpfarten werden unterschieden:

1) Das Gehen mit Niederhüpfen, wobei der Turner sich mit dem einen Fuß in die Höhe schnellt, um auf die Fußspitzen des anderen unter Beugen der Fuß- und Kniegelenke niederzukommen. Es kann dasselbe an Ort oder von Ort ausgeführt werden z. B. auch so, daß immer nur der linke, oder nur der

rechte Fuß niederhüpft, oder 2 Mal Niederhüpfen mit 2 gewöhnlichen Schritten wechselt.

2) Beim Hopserhüpfen schnellt sich der Turner nach jedem Niedertreten leicht auf, so daß die Fortbewegung an oder von Ort in dem Rhythmus —◡—◡ u. s. w. erfolgt, entweder nur bei den linken oder rechten oder bei allen Tritten. Schleifhopsen entsteht aus dem Ausfall mit Schleifen und Hopsen des Ausfallbeines in 2 Zeiten.

3) Das Kreuzhüpfen, das Wiegehüpfen und das Kibitzhüpfen wird man leicht nach dem Gehen mit Kreuzschritten, nach dem Wiege- und Kibitzgang gestalten können, indem die Tritte dieser Schrittweisen mit Niederhüpfen dargestellt werden.

4) Das Schottischhüpfen ist eine eigenthümliche Hüpfweise, die sich an den zweitheiligen Kibitzgang knüpft, indem der letzte Tritt mit Hopsern ausgeführt wird. Dieses Aufschnellen beim dritten Tritt muß energisch und kurz geschehen, so daß je ein Geschritt in 2 Zeiten in dem Rhythmus ◡¹◡ | —²◡ erfolgt. Doppelschottisch entsteht aus 2 Hinkhüpfen links mit gleichzeitigem Vor- und Rückschwenken des standfreien Beines mit Anschluß eines Schottischhupfes rechts, alsdann die widergleiche Uebung in je 4 Schrittzeiten.

5) Verbindet man mit einem Geschritt Kibitzgang links jedesmal ein Hopsern rechts, so daß diese Verbindung in 3 gleichen Zeiten zur Ausführung kommt, so entsteht eine Hüpfweise, die dem Walzern zu Grunde liegt. Es kann dieses Walzern entweder mit Ausschreiten links oder immer mit Ausschreiten rechts geschehen, oder wenn man 3 Schritte dazwischenlegt, so kann mit links und rechts immer abgewechselt werden.

Freiübungen im Springen.

Im Vergleich mit dem Hüpfen unterscheidet sich das Aufschnellen des Körpers beim Springen dadurch, daß es der Zeit wie der räumlichen Ausdehnung nach in Betreff der Höhe und Weite noch gesteigert wird, wobei eine stärkere Kraftäußerung nicht blos der unteren Gliedmaßen, sondern auch eine Mitwirkung des Rumpfes erfolgen muß. Damit steigern sich auch die vortheilhaften Einwirkungen auf den Körper, die beim Laufen

und Hüpfen hervorgehoben wurden. Es kommt beim Sprunge vorzüglich auf Leichtigkeit der Handlung und das bestimmte Abschnellen des Leibes an. Da diese Sicherheit von der Stärke, Biegsamkeit und Schnellkraft der unteren Glieder abhängt, so bedarf der eigentliche Sprung vieler Vorübung, die namentlich jedem Anfänger im Turnen sehr noth thut, da er vom Springen selbst bei den Anfängerübungen stets Gebrauch machen muß.

Man vermeide es, mit gestreckten Knien auf den platten Fuß oder gar auf die Fersen niederzuspringen, weil sonst eine nachtheilige Erschütterung des Rückgrats oder Gehirns erfolgen könnte. Der Springende muß stets mit geschlossenen Füßen und nicht in den Schrittstellungen zur Erde kommen, da der Körper durch sein Gewicht beim Aufstoß auf die gespreizten Beine leicht die Hüft- oder Fußgelenke ausrenken könnte. Während des Sprunges halte man den Oberkörper gerade, namentlich ist beim Niederspringen ein Vorwerfen des Rumpfes zu vermeiden.

Als hierher gehörige Uebungen sind aufzuführen:

1) Der Sprung aus der Schlußstellung an oder von Ort. Bei dieser Uebung hat der Turner 4 Thätigkeiten zu unterscheiden. Von der Grundstellung aus erfolgt zuerst ein Senkbeugen der Knie, wobei sich auch der Oberkörper senkrecht hält, sodann schnellt man den Körper unter voller Streckung so weit als möglich senkrecht in die Höhe, worauf er sogleich wieder auf die Ballen der Füße niederkommt, was unter gleichzeitigem Beugen der Fuß- und Kniegelenke erfolgt. Mit einem Strecken zur aufrechten Stellung wird der Sprung geschlossen. Nachdem dieser Sprung auf der Stelle einige Mal richtig ausgeführt worden, erfolgt er auch auf Schrittweite vor-, rück- oder seitwärts; auch mit $1/4$, $1/2$ oder ganzer Drehung.

2) Der Schlußsprung erfolgt aus der Grätschstellung oder aus einer der Schrittstellungen so, daß sich die Beine beim Niederkommen schließen. Mit Angehen oder Anlaufen wird der Absprung mit einem Beine bewirkt, wobei je der rechte oder linke Fuß abstößt, der Niedersprung aber mit geschlossenen Füßen erfolgt. Die weitere Anwendung dieser Sprungarten mit Hinzunahme von Hülfsmitteln mag später folgen.

Freiübungen im Drehen.

Der Turner kommt beim Freiturnen oft in den Fall, seine Stellung zu verändern, indem er sowohl beim Stehen, wie beim Gehen, Laufen oder Springen mit dem Gesicht eine andere Richtung anzunehmen hat, was durch Drehung des Körpers um seine Längenachse auf den Ballen oder Fersen der Füße, oder auch durch hüpfendes oder springendes Aufschnellen des ganzen Körpers geschieht. Es werden diese Drehungen nach den Abschnitten des Kreises bemessen, in dem der Turner steht. Von diesen Dreharten sind zu unterscheiden:

1) Die Wendungen an Ort, welche nach rechts oder links hin durch Drehen je auf der rechten oder linken Ferse bewirkt werden. Die beim Turnen am häufigsten vorkommenden Drehungen sind die Viertel- und halben Wendungen, je nachdem



Fig. 9.

der Turner dabei einen Viertel- oder halben Kreis durchmißt, doch sind auch Achtel-, Dreiviertel- und ganze Wendungen im Gebrauche. Bei den Viertelwendungen wird die Richtung durch

„rechts!“ oder „links!“ angekündigt, während die Wendung erst auf „um!“ erfolgt; die halben Wendungen kündigt man durch den Befehl „rechts oder links um“ an, während die Wendung erst bei „kehrt!“ geschieht. Sollen diese Wendungen durch Sprung mit geschlossenen Füßen ausgeführt werden, so ist das vorher anzukündigen; sonst sind die Befehle dabei dieselben.

2) Das Schrittzwirbeln (Fig. 9) ist eine Verbindung des Drehens mit dem Schreiten und wird mit 3 Schritten und halben Wendungen so ausgeführt, daß der Turner von der Grundstellung aus z. B. nach rechts hin auf Eins! in die Schrittstellung übergeht, auf Zwei! mit Drehen auf dem rechten Fuße eine halbe Wendung rechts um macht, wonach der linke Fuß wiederum zur Schrittstellung auf der eingeschlagenen Ganglinie weiter stellt; auf Drei! geschieht eine dritte Drehung rechts um auf dem linken Fuße, so daß sich der Turner mit 3 Schritten und 2 Wendungen auf gerader Linie nach rechts hin fortbewegt hat. Beim Schrittzwirbeln auf gerader Linie nach links hin erfolgen die 3 Schritte mit halben Wendungen links um. Mit Gegendrehen wird das Schrittzwirbeln in je 3 Zeiten nach links und nach rechts hin zusammengestellt.

3) Das Spreizzwirbeln ist eine Drehübung, welche durch Hüpfen auf einem Beine ausgeführt wird, während das standfreie Bein in der Spreizhalte (Fig. 2, b) bleibt. Bei der Spreizhalte des rechten Beines erfolge z. B. das Spreizzwirbeln mit 4 Hüpfen auf dem linken Fuße rechts um, so daß zu jedem Hupf eine Vierteldrehung geschieht; dasselbe auch mit Spreizhalte links — links um. Mit Gegendrehen (wobei sich der Turner einmal links, dann rechts mit halben Wendungen dreht) erfolge das Spreizzwirbeln in der Weise, daß der Turner links ausschreitet, und mit 2 Hüpfen unter Spreizhalte des rechten Beines sich mit halber Wendung nach links dreht, worauf er rechts austritt und sich in gleicher Weise nach rechts hin dreht. Je zu 3 Zeiten geschieht dieses Spreizzwirbeln ähnlich wie beim Bogenfahren der Schlittschuhläufer mit Gegendrehen links und rechts.

4) Das Kreuzzwirbeln ist eine Drehung bei gekreuzten

Beinen, die sich der Turner also erklären mag. Aus der Grundstellung schreitet er z. B. auf Eins! zum mäßigen Schritt nach links hin aus, auf Zwei! stellt das rechte Bein sich kreuzend vor das linke, auf Drei! erfolgt auf beiden Ballen eine ganze Drehung links um, so daß nun das linke Bein kreuzend vor dem rechten Beine steht, auf Vier! wird wieder Grundstellung eingenommen. Das Kreuzzwirbeln rechts wird mit rechts Ausschreiten und rechts Drehen in derselben Weise durchgeführt. Das Kreuzzwirbeln erfolgt ebenso in der Fortbewegung vorwärts. Der Wechsel von links nach rechts wird alsdann durch einen Zwischentritt oder Zwischensprung vermittelt.

Freiübungen im Liegen.

Das Liegen kann als Rücken-, Bauch- oder Seitliegen (rechts und links) erfolgen, und aus dem schnellen Uebergang vom Rückenliegen, Seitliegen links, Bauchliegen, Seitliegen rechts u. s. w. würde sich ein Walzdrehen ergeben. Aus dem Rückenliegen würde bei aufliegendem Rücken das Beingrätschen, Beinheben, Beinstoßen u. s. w. und bei aufliegenden Beinen das Rumpfheben erfolgen können. Für besondere Stärkung des Rückgrats sind die Uebungen in den Liegestellungen, wobei der gestreckte Leib 1) auf Händen und Fußspitzen vorlings, 2) auf Händen und Hacken rücklings (Fig. 10), 3) auf rechter Hand und rechtem Fuß, oder 4) auf linker Hand und linkem Fuße ruht.



Fig. 10.

Uebungen in den Liegestellungen vorlings.

1) Beugen und Strecken der Arme, Armwippen.

2) Abwechselndes Stehen auf einer Hand, Gehen und Hüpfen an und von Ort.

3) Stellung auf den Armen bei geschlossenen Händen und Uebergehen zur Stellung der weit von einander gestellten Arme, ebenso wieder Zurückgehen in die erste Stellung, was wechselarmig oder mit Hüpfen auch gleicharmig geschehen kann; dieselbe Uebung auch mit den gestreckten Beinen.

4) Wechselarmiges Armstoßen vor-, seit- und schräg aufwärts, Reiterhiebe und andere Armübungen.

5) Verschiedene Beinübungen, wie Heben, Spreizen, Beinkreisen, Beinstoßen u. s. w.

6) Kreislaufen auf den Händen, während die Fußspitzen den Mittelpunkt eines Kreises bilden, dessen Peripherie von den Händen durch seitwärts Fortschreiten beschrieben wird: dasselbe von den Fußspitzen, während die stützenden Hände das Centrum bilden. Für Stärkung des Rückgrats und der Rückenmuskeln sehr wichtig.

Gesellschaftlicher Betrieb der Freiübungen an und von Ort.

Es wurde bereits bemerkt, daß die Freiübungen ganz besonders geeignet sind, den Turner vor Allem in den gewöhnlichen Zuständen durchzubilden und ihn zu freier Beherrschung des Leibes und kunstvoller leiblicher Gebehrdung zu erziehen. Es würde aber wenig Befriedigung gewähren, wenn man den Katechismus zur Hand nähme und nun die Freiübungen so durchturnen wollte, wie sie hier nach den Hauptthätigkeiten geordnet beschrieben sind. Hier kommt es nicht blos darauf an, daß diese oder jene Uebung überhaupt getrieben werde, sondern hauptsächlich auch, wie sie auszuführen und mit anderen zu verbinden sei. In reichhaltiger Ausführung und kunstvoller Combinirung je nach dem Grade der Körperthätigkeit, wie nach dem Raum- und Zeitmaße, dem Rhythmus, der Musik oder dem Gesange, nach dessen Takte die Turner zuweilen in Gemeinschaft ihre Freiübungen treiben, wird jener Forderung genügt, wonach der Einzelne durch die Freiübungen zu maßvoll wirkender, freier und darum auch schöner Kraft erzogen werden soll. Die einzelne körperliche Fertigkeit an sich hat keine Bedeutung, wenn sie nicht unter der höheren Herrschaft des Geistes steht.

Diese allseitige Leibesübung zum allseitigen Dienste des Geistes wird am Geeignetsten gefördert durch das Gesellige oder die gemeinsame Bethätigung einer Turnerabtheilung, da bekanntlich das Einsamturnen bei Weitem nicht so nützlich ist als das Gesellschaftsturnen. Es mag versucht werden, an einigen Beispielen diese mannigfaltige Gestaltung der Freiübungen zu zeigen, damit darnach der Leiter dieser Uebungen sich weitere Uebungsfälle gestalten könne.

1) Das Armkreisen zur Mühle links werde in 4 Zeiten also gefordert, daß alle Turner auf Eins! den gestreckten Arm aus dem Abhange zur Waghalte vorlings (Fig. 2, d) erheben (Daumen nach oben), auf Zwei! zur Senkelhalte (Fig. 2, g), auf Drei! auf dem Wege f (Fig. 2) nach rückwärts (wobei sich der Arm dreht und der Kleinfinger vorausgeht) abführen und auf Vier! wieder in den Abhang bringen. Es wäre diese Armübung bei ganz fester Körperhaltung darzustellen, namentlich dürfte beim Rückwärtsführen des Armes die rechte Schulter nicht vorgezogen werden, wie überhaupt jede Mitbewegung außer der verlangten wegzufallen hat. Die Ausführung der Armübung soll sich an die 4 Zeiten binden, ohne daß sie jedoch ruckweise darzustellen wäre. War die Armübung genau eingeübt, so soll viermaliges Fußklappen mit dem linken Fuße dazu kommen, so daß Arm- und Fußübung in Uebereinstimmung zu bringen sind. Hiermit wechseln alsdann 2 (oder 4) Schritte Seitwärtsgehen nach rechts hin gleichfalls in 4 Zeiten ab, je nachdem 1 Schritt in zwei Zeiten oder in einer Zeit (mit schnellem Nachstellen) dargestellt wird. So würde, wenn die Turner über diese einfache Zusammenstellung verständigt sind, der Befehl lauten: Armkreisen zur Mühle und Fußklappen links wechselt mit 2 (oder 4) Schritten Seitwärtsgehen — Marsch! worauf die Abtheilung sich in Bewegung setzt, was der Vorturner oder Turnwart durch Zählen bis Vier! regelt. Dieselbe Zusammenstellung erfolgt sodann mit Armkreisen rechts, und links Seitwärtsgehen.

Das beidarmige Armkreisen zur Mühle erfolge gleichfalls in 4 Zeiten und zwar so, daß sich die Turner in der 1. Zeit zum Stand auf den Ballen erheben, um in der 4. Zeit wieder

die Hacken niederzusenken, womit gleichfalls Seitwärtsgehen abwechseln kann.

2) Schlußstand (Fig. 1) soll mit der Grätschstellung (Fig. 9, a) in Wechsel treten. Auf Eins! setzen alle Turner den linken Fuß auf halbe Schrittweite nach links, auf Zwei! den rechten Fuß ebenso nach rechts, so daß beide Füße auf Schrittweite von einander stehen, der frühere Standort (Fig. 9, c) genau in der Mitte liegt. Auf Drei! geht der linke Fuß auf seinen ersten Standort zurück, was auf „Vier!" auch vom rechten Fuße geschieht. Mit 4 Tritten wird also dieser Stellungswechsel hergestellt. Diese einfache Uebung mag zu Grunde gelegt werden, um die Gestaltung weiterer Uebungsfälle daran zu zeigen:

a) Es werde verlangt, daß je der 1. 2. 3. oder 4. Tritt als Schwer- oder Stampftritt zur Ausführung komme, welche Veränderung mit einer Armübung so verbunden wird, daß zu dem Stampftritt auch Kurzstoßen erfolge, welches jedesmal der Arm derjenigen Leibesseite ausführt, deren Fuß auch das Stampfen darstellt.

b) Mit dem Ausschreiten zur Grätschstellung links (Arme im Abhang) erfolge schwunghaftes Erheben des linken Armes zur Waghalte seitlings (Fig. 1, c) und ebenso Armheben rechts beim Ausschreiten rechts, während sich das Absenken der Arme mit dem Uebergange zum Schlußstande verbindet. Es werde diese Uebung in 4 Zeiten ausgeführt. Sind die Turner hierbei als Einer und Zweier abgetheilt, so kann diese Uebung in widergleicher Bethätigung zur Ausführung kommen, indem die Dreier zur Grätschstellung austreten, wenn die Einer zur Schlußstellung zurückkehren. Diese widergleiche Bethätigung der Turner giebt ihnen Veranlassung, sich für ihren Theil zusammenzunehmen, um sich durch den Nebenturner, der seine Uebung in anderer Folge darstellt, nicht beirren zu lassen.

Während der vorliegende Uebungsfall im $^4/_4$ Takt ausgeführt wurde, so daß auf jeden Tritt $^1/_4$ zu zählen war, kann er nun auch eine Veränderung durch Wechsel im Zeitmaß erleiden. Es erfolge z. B. jeder Tritt in je 2 Zeiten, so daß die ganze Zusammenstellung in 8 Zeiten vor sich geht. Wird der Stellungs-

wechsel dergestalt ausgeführt, daß z. B. beim Linksantreten jeder linke Tritt in 2 Zeiten, jeder rechte aber nur in einer Zeit erfolgt, so kommt die ganze Uebung im $^{6}/_{8}$ Takte zur Ausführung, welcher Uebungsfall sich auch zu widergleicher Darstellung eignet, indem die eine Hälfte der Uebenden ihre Uebung erst mit dem 4. Achtel beginnt, nachdem die Andern den Anfang machten. Der $^{6}/_{8}$ Takt kann auch in der Weise zu Grunde gelegt werden, daß auf den 1. und 3. Tritt 2 Zeiten kommen.

Während der Stellungswechsel in vier Zeiten ausgeführt wurde, indem auf jeden Tritt eine Zeit kam, werden nun die 4 Tritte in 2 solchen Zeiten dargestellt, was größere Schnelligkeit und Gewandtheit erfordert. Es kann diese schnellere Darstellung fortgesetzt werden, oder auch abwechselnd mit einem Stellungswechsel in 4 Zeiten auftreten, so daß eine Zusammenstellung in 6 Zeiten geschähe in dem Rhythmus $\overset{1}{-}\ \overset{2}{-}\ \overset{3}{-}\ \overset{4}{-}\smile\overset{5}{\smile}\overset{6}{\smile}\smile$. Wieder anders gestaltet sich die Uebung im $^{3}/_{4}$ Takt, indem wir bald den 1. und 2. der 4 Tritte, bald den 3. und 4. auf eine Zeit zusammenziehen.

c) Verändern wir das Raumverhältniß in Betreff einer kleineren oder größeren Ausdehnung der Schrittweite bei der Grätschstellung, so würde sich das in der Weise gestalten lassen, daß mit den ersten 4 Tritten ein Stellungswechsel zur kleinen, mit den folgenden 4 Tritten zur größeren und mit den weiteren 4 Tritten zur weitesten Grätschstellung übergegangen wird, so daß eine Steigerung von groß, größer und am Größten zu Grunde läge, was auch in umgekehrter Folge mit einem Uebergange von der weitesten zur kleineren Grätschstellung berücksichtigt werden kann. Uebereinstimmend hiermit wäre auch z. B. das Armstoßen seitwärts oder aufwärts zu gestalten, indem beim Uebergange in die kleinere Grätschstellung auch die beiden Arme nur bis zu einem Drittel ausgestreckt werden, während die Streckung mit dem folgenden Trittwechsel erweitert und zuletzt vollständig ausgeführt wird.

d) Bein- und Fußthätigkeiten setze man mit dem Stellungswechsel also in Verbindung, daß z. B. der 1. Tritt mit Niederhüpfen erfolge, ebenso der 3. Tritt, oder der 1. und 3. Tritt.

Auch können dem betreffenden Beine Thätigkeiten zugewiesen werden, die vor dem Niedertreten auszuführen sind; z. B. Anfersen, Knieschnellen oder Anziehen und Strecken zum Stoß. Der Befehlende bestimmt: ob die Beinthätigkeit vor dem 1. 2. 3. oder 4. Tritte geschehen soll. Hier schließt sich auch diejenige Uebung an, bei welcher der Uebergang aus dem Schlußstande in die Grätschstellung und umgekehrt durch ein Auswärtsdrehen der Füße abwechselnd auf Spitzen und Hacken hergestellt wird.

e) Der Stellungswechsel soll nun im Sprunge ausgeführt werden, indem die Turner vom Schlußstande aus durch beidbeiniges Abschnellen, das durch Kniebeugen zu unterstützen ist, in die Grätschstellung gelangen, wobei sie alle die Regeln des Sprunges mit elastischem Beugen der Fuß- und Kniegelenke zu beachten haben. Es erfolge dieser Stellungswechsel so, daß jeder Sprung in je 2 Zeiten, oder der eine in 2 Zeiten, der andere in einer Zeit, oder jeder in einer Zeit auszuführen ist. Auch die Veränderung des Raumverhältnisses (unter c) ist mit Springen darzustellen. Während die aufgestellten Uebungsfälle neue Gesichtspunkte bezeichnen sollen, unter denen nach Maßgabe des Raum- oder Zeitmaßes wie der Gliederthätigkeiten eine mannigfaltige Veränderung einer einzelnen Uebung zulässig ist, soll damit keineswegs gesagt sein, daß die Uebungsfälle nun der Reihe nach auch also durchgeübt werden müssen. Je nach der geistigen Fassungskraft wie nach dem Grade der leiblichen Durchbildung der Uebenden wird das Geeignete herausgenommen, um damit die leibliche Gewandtheit, Freiheit und Sicherheit zu fördern. Dafür ist auch das Kleine und Unscheinbare der Leibesübung wichtig, um das Plumpe, Tölpelhafte durch eine feinere turnerische Durchbildung zu beseitigen.

An den in Rede stehenden Stellungswechsel schließen sich auch ganz passend angemessene Bewegungen von Ort; z. B. nach einem Stellungswechsel in 4 Zeiten mit Linksantreten erfolgen in denselben 4 Zeiten 2 oder 4 Schritte Seitwärtsgehen. Es muß dafür gesorgt werden, daß die Art des Fortbewegens, welche mit dem Stellungswechsel in Wechsel tritt, mit demselben dem Takte oder dem Rhythmus nach möglichst übereinstimme.

Erfolgte z. B. der Trittwechsel in dem Rhythmus –⏑⏑–, so erfolgt auch das Seitwärtsgehen in dieser Weise; oder geschah der 1. Tritt beim Stellungswechsel mit Niederhüpfen, so geschieht auch der 1. Tritt beim eingelegten Seitwärtsgehen mit Niederhüpfen rc. Der Leiter von solchen Uebungen wird auch bald finden, wie er den Fechterausfall, das Galopphüpfen und andere Uebungen im Wechsel mit dem Stellungswechsel auftreten lassen kann.

3) Von der Grätschstellung (Fig. 9, a) aus sollen die Turner das Kniebeugen und -strecken ausführen, indem z. B. geboten wird: Kniebeugen links in 2 Zeiten wechselt mit Kniestrecken in 2 Zeiten, worauf auf „Beugt!“ Alle in die Stellung (Fig. 6, b) übergehen und durch energisches Strecken sich wieder aufrichten. Indem der Befehlende bis Vier! zählt, wird diese Uebung immer rechts, oder immer links, oder abwechselnd links und rechts durchgeführt. In weiterer Veränderung dieses Uebungsfalles erfolgt dann auch die Thätigkeit des Beugens und Streckens in je einer Zeit; oder das Beugen geschieht in 2 Zeiten, das Strecken in einer Zeit, was nach den vorigen Wechseln im 3/4 Takt auszuführen wäre. Mit dem Kniebeugen verbinde man Armheben zur Waghalte, mit dem Strecken schwunghaftes Absenken der Arme. Gehen die Turner aus der Kniebeughalte links sogleich in die rechts über, was in je 2, 3 oder 4 Zeiten geschehen kann, auch wohl so, daß z. B. auf die Kniebeughalte links 2 Zeiten, auf die rechts nur 1 Zeit kommen, so läßt sich das Armstoßen leicht damit verbinden. Der Oberkörper ist bei allen diesen Knieübungen stets senkrecht zu halten.

4) In weiter Aufstellung, etwa mit geöffneten Viererreihen, sollen die Turner von der Grundstellung aus folgende Thätigkeiten nach einander ausführen. Auf Eins! erfolgt Senkbeugen der Knie (Fig. 3) unter gleichzeitigem Hochstrecken der Arme, auf Zwei! schließt sich das Stemmstrecken mit Armanreißen an, auf Drei! folgt Sprung zur Grätschstellung mit Ausstoßen der Arme zur Waghalte seitlings, und auf Vier! schließt das Ganze mit Sprung zur Schlußstellung und Wiederanziehen der Arme. Nachdem diese 4 Uebungen erst einzeln durchgenommen waren, sollen sie nun im strengen Takte also verändert werden:

a) Jede Thätigkeit erfolgt in je 2 Zeiten, so daß die ganze Zusammenstellung in 8 Zeiten beendigt ist.

b) Jede Thätigkeit erfolgt in je einer Zeit, das Ganze also im 4/4 Takt.

c) Im 6/8 Takt wird diese Folge von Uebungen so ausgeführt, daß auf das Senkbeugen und den Grätschsprung 2/8 kommen und auf das Strecken und den Schlußsprung nur 1/8; dasselbe auch umgekehrt.

d) Die Fälle unter a, b, c werden zuerst in gleicher, dann in widergleicher Bethätigung der Einzelnen ausgeführt. Bei der Aufstellung geöffneter Viererreihen würden z. B. die Rotten der Einer und Dreier mit dem Senkbeugen, die Zweier und Vierer mit dem Grätschsprung beginnen, oder umgekehrt.

Sind die Turner im Stande, diese Uebungsfälle sicher und correkt im Takte auszuführen, so tritt an Stelle des Taktes der Rhythmus ein, indem im Anschluß an die Ausführung im 6/8 Takt nun das Ganze in dem Rhythmus —⏑—⏑—⏑—⏑ u. s. w. zur Darstellung gelangt. Leicht könnte z. B. bei festlicher Gelegenheit hier die Musik als ordnendes und belebendes Element hinzutreten; vorstehendes Beispiel könnte nach der folgenden musikalischen Phrase erfolgen. Zu den verschiedenen Zusammenstellungen der Freiübungen lassen sich leicht passende Musikstücke ausfindig machen.

5) Der Kibitzgang möge bei Gestaltung einiger Uebungsfälle zu Grunde gelegt werden, um die verschiedenartige Zusammenstellung der Freiübungen anzudeuten.

a) Der Kibitzgang im 3/4 Takt kann an sich eine Veränderung in der Weise erleiden, daß je der 1. 2. oder 3. Tritt mit Stampftritt erfolgt, oder der 1. und 3., oder der 1. und 2., oder alle Tritte nur beim Geschritt links oder rechts. Eine ähnliche Veränderung des Kibitzganges wird hergestellt, wenn ein Tritt, oder zwei, oder alle Tritte mit Niederhüpfen, Hopsern, Knie- und Fußwippen, Anfersen, Fußklappen, Steiggang u. dgl. zur Ausführung gelangen. Auch der Kibitzgang im 2/4 Takt läßt solche Veränderungen zu.

b) Die Turner halten Umzug auf dem Uebungsraume im

Moderato.

Fine.

1.

2.

Da capo al Fine.

strengen $^4/_4$ Takt mit der Forderung, daß Alle zuerst 4 Tritte an oder von Ort gehen, darauf aber in 4 Zeiten je ein Geschritt Kibitzgang links und rechts ausführen. Die Arme können dabei zum Hochstoßen angezogen werden, worauf gefordert wird, daß zum Geschritt links beidarmiges Hochstoßen, zu dem rechts beidarmiges Anreißen der Arme erfolge, oder auch so, daß beim Geschritt links der linke Arm beim ersten Tritt ausgestoßen, beim dritten Tritt angezogen wird, welche Aufgabe dann ebenso dem rechten Arme zufällt.

c) In 2 Zeiten erfolgt stets links ein Geschritt Kibitzgang, während in der 3. Zeit ein Tritt rechts mit Stampfen, Steiggang, Niederhüpfen, Kniewippen u. dergl. erfolgt, so daß diese Zusammenstellung im $^3/_4$ Takt geschieht. Dasselbe werde dann auch so geordnet, daß das Ausschreiten mit Kibitzgang rechts erfolge und der mannichfach zu verändernde Tritt alsdann links geschieht. Durch Einlage von 3 Taktschritten werde der Wechsel von links und rechts hergestellt.

d) Nach einem Geschritt Kibitzgang links in 2 Zeiten geschieht in den folgenden 2 Zeiten 2 Mal Fers- oder Fußklappen links, oder Kniebeugen und -strecken links, oder Schwenken des gestreckten rechten Beines um das Standbein vor und hinter demselben, was sich sodann ebenso in 4 Zeiten mit dem Ausschreiten rechts und Beinschwenken links verbindet.

e) Im Umzuge mit 2-theiligem Kibitzgange verbinden sich von Armübungen folgende: Beim Geschritt links erfolge aus dem Abhange Aufschwingen beider Arme zur Waghalte seitlings, beim Geschritt rechts Abschwingen der Arme — mit dem Geschritt links verbinde man Armkreisen rechts vor dem Leibe nach links hin, mit dem Geschritt rechts Armkreisen links. — Das Grußschwenken der Arme wechsele mit jedem Geschritt also, daß beim Geschritt links die Arme so gehalten werden wie bei Fig. 8, während sie beim Geschritt rechts über dem Kopfe auf dem Wege a—b in die entgegengesetzte Haltung geführt werden.

Durch dieses mannigfach veränderte Uebungsbeispiel, das hier noch keineswegs erschöpft ist, soll nur angedeutet werden, wie die Freiübungen eine Fülle von Bewegungsformen bieten,

mit deren Hülfe der Turner nicht blos leiblich, sondern auch geistig sich betheiligen soll, um zu einem allseitigen und präcisen Gebrauche seiner Leibeskräfte zu gelangen.

6) Fechterstand und Fechterausfall erklären sich nach Fig. 6 und 7. Von Uebungen, welche sich daran knüpfen, mögen folgende aufgeführt werden:

a) Es wird geboten, daß die Turner aus der Grundstellung in den Ausfall links (Fig. 6, b) so übergehen sollen, daß in 3 Zeiten der Ausfall erfolgt, in der vierten Zeit das Ausfallbein wieder zum Schlußstand zurückgezogen wird, was sich dann in 4 Zeiten auch nach rechts hin wiederholt; wird fortgesetzt links oder rechts, oder abwechselnd links und rechts geübt, auch im 3/4 oder 2/4 Takt vollführt. Mit Einlage von Taktschritten an Ort oder mit Seitwärtsgehen wird der Ausfall also verbunden.

b) Der Ausfall geschieht mit Zwischentritten, indem auf Eins! das Ausfallbein z. B. nach links hin zur kleinen Schrittstellung ausschreitet, auf Zwei! die Ausfallstellung erweitert wird, und auf Drei! der Ausfall nach Fig. 6, b oder 7 erfolgt, während in der 4. Zeit der rechte Fuß an den linken nachstellt und der ganze Körper sich aufrichtet. Mit der allmäligen Ausschreitung des Ausfallbeines kann auch ein allmäliges Ausstrecken des entsprechenden Armes verbunden werden, und zwar so, daß bei den Zwischenstößen der Arm in der Speichhalte (Daumen nach oben) bleibt, während beim Ausfall ein Drehstoß erfolgt, wobei der stoßende Arm so gedreht wird, daß der Kleinfinger nach oben steht.

c) Der Ausfall mit Drehungen erfolgt so, daß auf Eins! Ausfall links geschieht, auf Zwei! Zurückgehen in die Grundstellung, auf Drei! Vierteldrehung links um! In dieser Weise wiederholt sich in 3 Zeiten der Ausfall, so daß die Turner sich in 12 Zeiten im Kreise herum bewegen. Wird auch mit Vierteldrehungen rechts geübt, und kann auch mit anderer Zeiteintheilung als der angeführten erfolgen. Auch halbe Drehungen sind in dieser Weise an den Ausfall zu knüpfen.

d) Die Turner werden veranlaßt, die Drohstellung (Fig. 6, a) einzunehmen, und zwar in je 2, 3 oder 4 Zeiten, um da-

mit in derselben Zeit den Ausfall wechseln zu lassen, entweder ohne daß der Fuß des Ausfallbeins den Boden verläßt, oder mit Springfuß, indem das Ausfallbein auf Fußweite (Fig. 6, c) vorspringt, beim Zurückgehen in die Drohstellung aber wieder zurückstellt.

e) Die Turner fallen auf Eins! nach links hin aus, auf Zwei! ziehen sie die linke Hand zum Reiterhieb über die rechte Achsel hinauf, mit Drei! erfolgt Reiterhieb (ein kräftiger Hieb vor dem Leibe unter voller Streckung des Armes) mit Stampf links, und auf Vier! stellt das rechte Bein nach. Mit Einlage von 4 Schritten, oder mit Schrittzwirbeln kann dieser Uebungsfall nach einer Richtung hin fortgesetzt werden.

f) Der Sprungausfall ist ein Ausfall, wobei der Turner sich z. B. vom Boden mit dem rechten Beine abschnellt, um in die Ausfallstellung links zu springen wie bei Fig. 7, nur mit dem Unterschiede, daß das rechte Bein gestreckt frei in der Luft zu halten ist. Man verbinde den Springausfall, der in der Regel schnell ausgeführt wird, z. B. mit dem zweitheiligen Kibitzgange, indem der 3. Tritt stets als Springausfall erfolgt.

g) Ein fortgesetztes schnelles Ausfallen und Nachstellen in einer Zeit bezeichnen wir mit dem Namen Turnschritt, der sich mit verschiedenen Freiübungen verbinden läßt, z. B. Schrittzwirbeln links mit Nachstellen in 4 Zeiten wechselt mit 4 Turnschritten u. s. w.

Fechterstand und -Ausfall lassen sich mit den Freiübungen vielfach verbinden; beide Stellungen sind auch sehr körperübend. Der Leiter der Freiübungen muß sich die Befehle für die aufgestellten Fälle zurechtlegen und die Verbindung vielfach anders gestalten.

7) Das Schrittzwirbeln, wie es als Drehübung beschrieben, möge zunächst nach links und rechts hin mit 3 Schritten in 3 Zeiten erfolgen, woran sich folgende Uebungsfälle reihen:

a) Die einzelnen Tritte werden mit Fuß- und Beinthätigkeiten ebenso verändert, wie das beim Kibitzgang unter 5, a gezeigt wurde.

b) Ein Geschritt wird also verändert, daß bald der 1. 2.

oder 3. Tritt in je 2 Zeiten erfolgt, ebenso alle Tritte in 6 Zeiten, oder das Geschritt links in 6 Zeiten, das rechts in 3 Zeiten.

c) Die Arme sind bei dem Geschritt links auf dem Rücken verschränkt, bei dem rechts vor der Brust, oder bei links im Hüftstütz, bei rechts zur Waghalte seitlings gestreckt, oder bei den einzelnen Tritten erfolgt Armstoßen, Händeklappen u. dergl. Armthätigkeiten.

d) Der 1. Schritt erfolgt in 2 Zeiten in der Form des Ausfalls, ebenso der 2. oder 3., oder alle 3. — In dieser Weise kann man auch den zweitheiligen Kibitzgang, das Schottischhüpfen u. dergl. auf die einzelnen Schritte verlegen.

e) Auf der Linie nach links (oder rechts) hin erfolgt fortgesetztes Schrittzwirbeln in 3 Zeiten mit Einlage von 3 Taktschritten an Ort.

f) Nach dem Schrittzwirbeln links in 3 Zeiten erfolgt in derselben Zeit Sprung zur Schluß- und Grätschstellung in 3 Zeiten, oder 3 Mal Sprung aus der gekreuzten Stellung in dieselbe mit Wechsel der Beine.

g) Nach dem Schrittzwirbeln links folgt Ausfall rechts mit Nachstellen, jede Uebung in 3 Zeiten, dann ebenso Schrittzwirbeln rechts und Ausfall links.

h) Nach dem Schrittzwirbeln links folgt Drohstellung rechts (Fig. 6, a) und darauf Ausfall rechts mit Nachstellen, Alles in je 3 Zeiten, welche Zusammenstellung sich alsdann in 9 Zeiten wiederholt, mit Schrittzwirbeln nach rechts hin beginnend.

i) Das Schrittzwirbeln links wird in 2 Zeiten ausgeführt, indem je die ersten oder die letzten beiden combinirt werden.

Noch anders lassen sich die Uebungen zusammenstellen, wenn das Schrittzwirbeln mit Nachstellen in 4 Zeiten zu Grunde gelegt wird.

8) Der Sprung mit geschlossenen Füßen oder auf die geschlossenen Füße mag folgenden Freiübungen als Anknüpfepunkt dienen:

a) In weit geöffneten Reihen wird den Turnern geboten, die Viertel-, halben, Dreiviertel- und ganzen Wendungen mit Sprung auszuführen; auch ganze Drehung mit 4 Sprüngen u. dergl.

b) Von der Grundstellung erfolgt ein Sprung mit geschlossenen Füßen an Ort mit Vierteldrehung links, welchem sich ein Sprung mit Vierteldrehung rechts anschließt, was in je 2 Zeiten fortgesetzt werden, auch mit Seitwärtsgehen links abwechseln kann. Wird dieses Springen in Viertelwendungen mit Gegendrehen erst nach links, dann nach rechts in je 4 Zeiten geübt, dann können 4 Schritte, oder Schrittzwirbeln dazwischengelegt werden. Dieses Springen mit Gegendrehen kann auch im $^3/_4$ oder $^6/_8$ Takt erfolgen, indem die eine Wendung in je 2 Zeiten, die andere in einer Zeit erfolgt.

c) Der Sprung wird von der Grundstellung aus auf Schrittweite vor-, rück- oder seitwärts mit der Forderung ausgeführt, daß in je 2 oder 3 Zeiten, oder nur in einer Zeit das Zurückspringen auf den ursprünglichen Standort erfolge.

d) Wenn halbe Drehungen mit Springen in derselben Weise verbunden werden oder mit Schrittweisen wechseln, so mag man zuerst 2 oder 3 Zeiten auf eine Drehung rechnen, da sie schwieriger auszuführen sind.

e) An das Gehen soll sich ein Sprung anreihen, indem bei weiter Aufstellung befohlen wird, daß mit Linksantreten alle Turner 3 Schritte vorwärts gehen, um sich mit dem 3. Tritt kräftig abzuschnellen und auf Schrittweite vorwärts zu springen, auf beide geschlossene Füße nach den Regeln des Sprunges niederkommend. Es kann dieses Gehen und Springen in je 3 Zeiten in der Fortbewegung vorwärts fortgesetzt werden, entweder immer mit links oder rechts Ausschreiten, oder abwechselnd links und rechts. Dann erfolge auch nach 3 Schritten mit Linksantreten der Niedersprung mit Vierteldrehung linksum in 3 Zeiten, so daß die Turner, wenn dieses fortgesetzt wird, in 24 Zeiten sich im Geviert mit Gehen und Springen fortbewegt haben. Derselbe kann auch mit Rechtsantreten und mit Vierteldrehung rechtsum ausgeführt werden. Auch halbe Drehungen im Sprunge schließen sich also an das Gehen an.

Vierter Abschnitt.

Die turnerischen Ordnungs- und Gemeinübungen.

„Es ist leicht einzusehen, wie bei dem Walten der Ordnungsbeziehungen die Schärfung der verschiedenen Sinne, der des Auges, Ohres und Tastsinnes, für die räumlich und zeitlich geordneten Thätigkeiten aller Art in mannigfaltigster Weise gebildet wird, wie die Achtsamkeit und Besonnenheit im Handeln für das gesammte Ordnungsverhalten die Spannkraft des Willens stärkt und wie überhaupt die erziehende Kraft dieser Uebungen auf das Vielfältigste wirksam gemacht werden kann. Es ist aber die Frucht geordneter Gemeinübung, daß die bloße Menge ein freies Ganzes werden kann wie der Einzelne. Die Ordnung hat aber ihre verschiedenen Verfassungen, sie setzt bald die eine in die andere um, wechselt bald mit strenger, bald mit loser Bindung der Verhältnisse und kann sich selber bei innerem Fortbestehen theilweise oder ganz auflösen, um je nach dem Ermessen des Ordners in jeder Weise wieder zu erstehen. Soll schon jede Turnübung bei dem Einzelnen die geistige Frucht zeitigen helfen, so bringt es die Gebundenheit an den Gemeingeist und die Gemeinthat in der Gliederung der Gemeinübung mit sich, daß die größere Strömung des geordneten Lebens im Thun und Lassen Aller eine ungleich größere und mächtigere erziehende Kraft und Wirkung auf den Einzelnen ausübt, als es die vereinzelte Uebung vermag."

A. Spieß.

Bei der gleichzeitigen Bethätigung einer größeren Turnerabtheilung, namentlich in den Freiübungen, ist es nöthig, daß sich dieselbe nach verschiedener Ordnung und Gliederung aufstelle und fortbewege, damit Keiner den Anderen störe und Jeder davon sich als Glied eines größeren Gemeinkörpers anzusehen und innerhalb desselben leicht zurechtzufinden vermag. Man lernte den Werth dieser Ordnungsübungen bald schätzen, durch welche der Einzelne im Gefühle der Gemeinkraft selbst geschickter, anstelliger und beherzter werden muß. A. Spieß entwickelte sie zu einer selbstständigen Turnart, indem er die Einordnung des Einzelnen in die Gesammtheit als eine nicht unwesentliche Seite der Turnbildung hervorhob. Unser Buch mag in Folgendem einige der einfacheren und doch wichtigen Ordnungsübungen bieten.

1. Flanken- und Stirnstellung.

Auf: „stellt euch!" reihen sich die Turner der Größe nach hintereinander auf, welche Aufreihung, wobei sie dem Befeh-

lenden die eine Leibesseite zukehren, unter Flankenstellung begriffen wird. Durch: Links um! stellen sich alle in der Reihe so um, daß sie dem Leitenden die Stirn zukehren, womit der Begriff der Stirnstellung (Front!) gegeben wird.

2. Abstandnehmen.

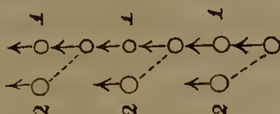
In der Flankenstellung wird befohlen: Achtung! Hände zum Abstandnehmen — auf! worauf Alle ihre beiden Hände auf die Schultern des Vordermannes legen. Mit: Rückwärts zum Abstand — marsch! gehen Alle so weit rückwärts, bis ihre Arme völlig gestreckt sind. Mit: Arme zum Abhang — ab! nehmen die Arme irgend eine andere Haltung an. Das Abstandnehmen in der Stirnstellung erfolgt so ähnlich mit Auflegen der rechten Arme.

3. Taktgehen und Taktlaufen.

In der Flankenstellung wird Abstand genommen, worauf sich die Reihe auf den Befehl: Taktgang an Ort — marsch! mit Linksantreten in die Umzugsbahn (d. h. in die Linie an der Grenze des Uebungsraumes) begiebt; Alle haben ihre Tritte übereinstimmend auszuführen und der Befehlende regelt durch Zählen oder durch sonstigen Zuruf die größere oder geringere Schnelligkeit der Taktschritte wie die Uebereinstimmung in Betreff des Links und Rechts. Von Zeit zu Zeit wechselt das Gehen im Umzuge mit: Taktgehen an Ort — marsch! oder der Befehlende läßt bald links bald rechts einen Stampftritt ausführen, damit der Zusammenhalt des taktgemäßen Gehens oder das „Trittfassen“ unterstützt wird. Namentlich ist auch auf: Achtung — halt! das sofortige Abbrechen des Gehens und Stillstehen ein Gegenstand dieser Gemeinübung. Auch das Gehen im 4/4 oder 3/4 Takt, wobei je der erste von 4 oder 3 Schritten mit Stampf betont wird, gehört hierher. Mancherlei Armhaltungen und Armübungen, sowie Fuß- und Beinthätigkeiten schließen sich diesem Taktgange leicht an. Wie Gehen und Laufen im Umzuge oder an Ort mit einander wechseln können, ist bei den Freiübungen im Laufen bereits erklärt worden.

4. Aus- und Einreihen.

Der Uebungskörper steht geordnet und in Flanke gerichtet. Mit: Taktgang an Ort — m a r s c h! setzen sich Alle in Bewegung, worauf der Befehl folgt: Ausreihen links zu Zweien — m a r s c h! Sofort beginnt der Zweite der Reihe das Ausreihen, indem er mit dem linken Fuße ausschreitet und sich an die linke Seite seines Vordermannes stellt. In gleicher Weise folgt der 4. der Reihe nach und so weiter, so daß sich mit je 2 Schrittzeiten eine Zweierreihe bildet. War so das Ausreihen der Zweier erfolgt, so wird das gleichzeitige: Einreihen — m a r s c h! geboten, worauf sich alle Zweier mit Rechtsum und rechts ausschreitend wieder in Linie stellen. Ist nun die Eintheilung in Einer und Zweier geschehen, so wird das Nebenreihen bald der Einer neben den Zweiern, bald der Zweier neben Einern links und rechts an und von Ort geübt. Das Ausreihen der Paare zur Aufstellung in Viererreihen erfolgt in ähnlicher Weise; nur mit der doppelten Schrittzahl. Mit: Links Nebenreihen zu Vieren — m a r s c h! rückt das zweite Paar links aus und stellt sich mit 4 Schritten neben das erste Paar, in den folgenden 4 Zeiten das dritte an das zweite u. s. w.



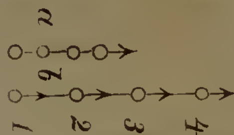
5. Oeffnen und Schließen der Reihen und Rotten.

Wäre der Uebungskörper mit Nebenreihen der Paare mit Viererreihen in S ä u l e (Viererreihe hinter Viererreihe, während bei der Aufstellung in L i n i e Einer hinter dem Andern steht) aufgestellt, so daß in den Viererreihen Mann an Mann steht, so soll sich hieran das Bilden offener Reihen schließen, so daß die Einzelnen in bestimmten Abständen von einander zu stehen kommen, was namentlich bei Ausführung der Freiübungen die gewöhnlichste Aufstellungsweise ist. Auf: Oeffnen der Reihe nach links hin — m a r s c h! setzt sich die Reihe mit Händefassen und Seitwärtsgehen in Bewegung, bis die Arme gestreckt sind und die Bildung des offenen Reihenkörpers bewirkt ist. Mit: Schließt euch nach rechts hin — m a r s c h! erfolgt das Seit-

wärtsgehen bis zur geschlossenen Stellung. So wird das Oeffnen der Reihen auch nach rechts hin geübt.

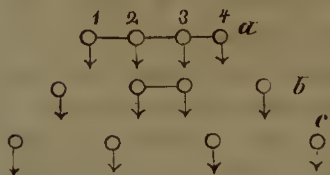
Soll dieses Oeffnen der Reihen nach bestimmten Schrittweiten erfolgen, so heißt es z. B.: Oeffnet die Reihe nach links hin zu 1 Schritt Abstand — marsch! worauf zuerst die Vierer mit 1 Schritt abrücken, dann folgen die Dreier, und endlich die Zweier, so daß die Einzelnen dieses Oeffnen mit 3, 2 und einem Schritt bewirkt haben. Beim Oeffnen der Reihen seitwärts rücken die einzelnen Rotten nacheinander ab, weil der Nebenmann dem Nachfolgenden immer erst Platz machen muß; beim Schließen setzen sich aber alle ausgerückten Turner gleichzeitig in Bewegung. Mit den Befehlen: Oeffnen der Reihen nach rechts (oder links) hin zu 2 (3 oder 4) Schritt Abstand — marsch! erfolgt die Umstellung mit 6 (12 oder 18) Schritten. Einen schönen Uebungsfall giebt es, wenn Oeffnen und Schließen der Reihen in fortwährendem Wechsel nach einer Richtung hin erfolgen.

Eine andere Gestaltung erhält das Oeffnen und Schließen, wenn die Viererreihen in Flanke stehen. Bei: Oeffnen der Reihe zum Schritt Abstand vorwärts — marsch! setzen sich mit Ausnahme der Einer Alle mit Linksantreten in Bewegung und stellen die offene Reihe mit 1, 2 und 3 Schritt her.



Die weitere Veränderung dieser Art des Oeffnens und Schließens erklärt sich nach dem Vorigen.

Beim Oeffnen der Reihen in Stirnstellung von der Mitte aus zu 1 Schritt Abstand gehen auf Marsch! zuerst die Außenstehenden einen Schritt seitwärts, worauf die Uebrigen nachfolgen, wie das die Figur verdeutlicht. Die Veränderungen ergeben sich gleichfalls nach dem Vorigen.



Wenn die Viererreihen zum Schritt-Abstand aufgestellt sind, so läßt sich daran die Gliederung des Reihenkörpers in Reihen

und Rotten erklären. Alle Gleichzähligen, z. B. alle Einer, bilden eine Rotte, während die Reihe durch Einer, Zweier, Dreier und Vierer gebildet ist. Es kann das Oeffnen und Schließen der Rotten in gleicher Weise wie das der Reihen angeordnet und verändert werden. Die Turner haben bei ihren Uebungen an oder von Ort auf strenge Reihen- und Rottenrichtung zu achten.

6. Gegenzug.

Beim Umzug der in Flanke gestellten Reihe heißt es: Gegenzug rechts (oder links) — marsch! worauf der Erste der Reihe rechtsum Kehrt macht und dicht an der Reihe weiterzieht; alle Uebrigen folgen ihm, indem sie auf derselben Stelle Kehrt machen, wo es vom Führer geschah.

Es erfolgt der Gegenzug immer in der Ganglinie der Reihe. Wird der Gegenzug der Reihe öfters bald links bald rechts gewechselt, so entsteht die Fortbewegung in Schlängellinien.

Anders wird der Gegenzug gestaltet, wenn die Reihe paarweise Umzug hält. Auf: Gegenzug nach außen — marsch! trennen sich die beiden Ersten, der Eine mit Linksum-, der Andere mit Rechtsumkehrt! und ziehen längs der Reihe weiter, um sich beim vollendeten Gegenzuge wieder zu vereinigen; alle Uebrigen folgten ihnen dabei.

Bei Gegenzug der Paare nach innen — marsch! macht das erste Paar nach innen Kehrt! und zieht zwischen den übrigen Paaren, die sich zum Durchlassen trennen, weiter; alle Uebrigen machen es ebenso.

Der Gegenzug der Rotten würde sich bei geöffneten Viererreihen also gestalten, daß auf: Gegenzug der Rotten links (oder rechts) — marsch! alle Einzelnen der 1. Viererreihe linksum Kehrt machen und längs der Rotten den Gegenzug vollführen, während ihnen die je Gleichzähligen auf demselben Wege folgen.

7. Umzug und Durchzug.

Ein Fortziehen der Reihen an den Grenzen des Uebungsplatzes nannten wir Umzug, während ein Fortziehen durch die Mitte der Uebungsräume mit Durchzug bezeichnet wird. Beim Fortbewegen Aller in der Umzugsbahn heißt es: Durchzug durch die Mitte — marsch! worauf der Führer in gerader Linie durch die Mitte des Turnsaales oder Turnplatzes zieht. Wenn sich der Führer der Umzugslinie wieder nähert, wird geboten: widergleicher Umzug links — marsch! worauf sich der Erste mit Linksum, der Zweite mit Rechtsum, der Dritte wieder mit Linksum, der Vierte mit Rechtsum und so im Wechsel weiter ablösen und Einer um den Anderen bald links bald rechts da abgeht, wo die Durchzugslinie auf die Umzugslinie stößt. Die Umziehenden bleiben mit der gleichzähligen Paarnummer auf gleicher Höhe, d. h. wenn auch getrennt doch in gleicher Richtung. Nähern sich die Umziehenden der Stelle wieder, wo vorher der Durchzug begann, so erfolgt das Einreihen zur Linie wie vorher, der Durchzug beginnt von Neuem mit widergleichem Umzug, indem nun Diejenigen links weiter ziehen, die vorher rechts Umzug hielten. Nach dem zweiten Umzuge erfolgt Durchzug der Paare, die dann ebenso widergleichen Umzug links und rechts halten, was sich in derselben Weise von den Viererreihen wiederholen läßt, wobei es also vorkommt, daß 8 Mann nebeneinander Durchzug halten.

8. Abwechselndes Vor- und Hinterziehen der Zweier und Einer.

In Flankenstellung der Reihe wird zuerst das Nebenreiben der Zweier bewirkt, so daß Alle wissen, wer zu den Einern oder Zweiern gehört. Stehen nun Alle in Linie hintereinander, so heißt es: Zweier links austreten vor die Einer — marsch! worauf alle Zweier mit Links austreten sich mit 4 Schritten vor die Einer stellen. Dasselbe wird dann auch den Einern geboten, die sich mit 4 Schritten gleichfalls vor die Zweier stellen. Im strengen $^{4}/_{4}$ Takt wird so der Umzug fortgesetzt, indem jedesmal der erste von 4 Schritten als Stampfschritt erfolgt. Geschieht dieses Vorziehen bei der Fortbewegung des ganzen Reihenkör-

pers, so müssen die Vorziehenden ganze Schritte, die Andern halbe Schritte nehmen.

Von Veränderungen dieser Ordnungsübung mögen folgende hier stehen:

a) Von Armübungen werde damit verbunden: Kurzstoßen des entsprechenden Armes beim Stampftritt — Hochstoßen beider Arme, so daß jedesmal beim 1. Tritt des Vorziehens Hochstoßen, beim 4. Tritt Anreißen der Arme erfolgt; die nicht Vorziehenden halten die Arme zum Hochstoßen bereit.

b) Das Vorziehen wird mit 2 Geschritt Kibitzgang in 4 Zeiten bewirkt; zum 1. Tritt jedes Geschrittes erfolgt jedesmal Armstoßen nach vorn.

c) Es wechseln 2 Taktschritte, die von der ganzen Abtheilung ausgeführt werden, mit 4 Laufschritten, mit denen die eine Hälfte der Abtheilung stets das Vorziehen bewirkt, während die andere Hälfte 2 Taktschritte an oder von Ort übernimmt. Die Fortbewegung der Reihe erfolgt auf diese Weise in dem Rhythmus: – – ⏑ ⏑ ⏑ ⏑. Das Laufen der Vorziehenden erfolgt als Springlauf mit schnellem Anfersen, auch mit der Forderung, daß während des Taktganges Alle die Arme hochstrecken, beim Laufen sie aber zum Hüftstütz herabnehmen. Das wechselsweise Vorziehen wird ebenso links wie rechts geübt.

Das abwechselnde Hinterziehen der Einer und Zweier erklärt sich nach dem Vorigen. Die Einzelnen begeben sich mit schneller Wendung links- (oder rechts-)um hinter ihren Hintermann u. s. w., was ebenso mit Gehen, Laufen, Schottischhüpfen u. dgl. bewirkt werden kann.

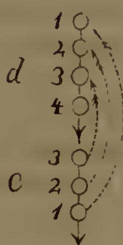
9. Vor- und Hinterziehen der Reihen.

Im Anschluß an die vorige Uebung folge auch das Vorziehen der Viererreihen an sich, wie innerhalb des ganzen Reihenkörpers.

Der Uebungskörper ist zu Vieren abgetheilt, das Nebenreihen zu Vieren wird bewirkt und dann alle Viererreihen mit „Linksum" in Flanke umgesetzt; die Vierer stehen alsdann voran, die Einer zuletzt. Mit: Vorziehen links (oder rechts) — m a r s ch!

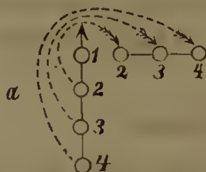
setzen sich alle Einzelnen der Viererreihe mit Ausnahme der Voranstehenden mit Linksantreten in Bewegung, um sich vor den Vierern aufzustellen (a), was die Dreier mit 2, die Zweier mit 4, die Einer mit 6 Schritten vollziehen können. Schlösse sich hieran

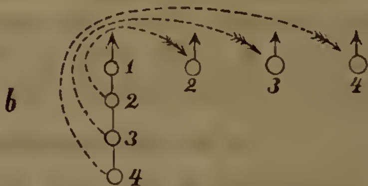




nachmals: Vorziehen links! so blieben die Einer stehen und die Uebrigen setzten sich in Bewegung. Würde befohlen: Vorziehen links zum Aufreihen mit 1 (oder 2, 3) Schritt Abstand, so würde sich die Schrittzahl angemessen vermehren. Das Hinterziehen bildet den Gegensatz, indem die Letzten der Viererreihen Stand halten, alle Uebrigen nach der bezeichneten Richtung hin Kehrt machen und sich mit derselben Schrittzahl hinter den Letzten aufstellen (b). Werden diese Ordnungsübungen im Umzuge geübt, so ist zu beachten, daß beim Vorziehen der Vordermann der Reihe seine Schritte etwas verkürzt, während sie die Uebrigen angemessen verlängern. Beim Hinterziehen ist das umgekehrt, da der Hintermann hier mit ganzen Schritten weiterzieht, damit den Hinterziehenden die Einreihung erleichtert wird.

Mit dem Vor- oder Hinterziehen werde das Nebenreihen verbunden. Stünden die Viererreihen in Flanke hintereinander,





so heißt es: Vorziehen links zum Nebenreihen rechts — marsch! worauf, wenn die Einer voranstehen, alle Einzelnen der Viererreihe links ausrücken, um am Ersten vorbeizuziehen und sich neben demselben aufzureihen (a). Mit Vorziehen zum Nebenreihen rechts zu 1 (oder 2, 3) Schritt Abstand gestaltet sich die Ordnung wie bei b, dem früher erklärten Oeffnen der Reihen.

Beim Vorziehen ganzer Viererreihen gestaltet sich das Ganze ähnlich wie bei dem Einzelnen. Wenn die zu Vieren abgetheilten Turner mit 6 Reihen Flankenstellung eingenommen hätten, so hieße es: 6. Reihe links in Linie vor die 1. Reihe — marsch!, worauf sich die letzte Reihe in Bewegung setzt und vor der 1. wieder in Linie einrückt; die 5. 4. 3. u. s. w. folgen ohne weiteren Befehl also nach. Geschieht diese Ordnung im Umzuge, so müssen die im Vorziehen Begriffenen mit ganzen Schritten ziehen, während die schon in Linie Stehenden halben Schritt annehmen. Das Hinterziehen der Reihen erklärt sich nach den früheren Beschreibungen.

10. Das Nebenreihen der Reihen.

Die abgetheilten 4=Reihen halten in einer Reihe mit Gehen (oder Laufen) Umzug. Mit: Aufreihen links nebeneinander — marsch! verkürzt die 1. Reihe ihre Schritte, damit sich die 2. neben der 1., die 3. neben der 2. u. s. w. aufreihen kann. Jede Reihe, die aufmarschirt ist, faßt den Tritt der 1. Reihe. Mit: Eine Reihe — marsch! erfolgt das Umsetzen dieser nebengereihten Reihen zu einer Linie, indem die erste Reihe mit ganzen Schritten fortzieht, bis ihr alle übrigen 4=Reihen mit verkürzten Schritten nachfolgten und wieder eine Reihe hergestellt wurde. Durch Kehrtmachen kann die Ordnung auch so hergestellt werden, daß das Nebenreihen neben der letzten Reihe erfolgt.

11. Fortbewegen in Kreislinien.

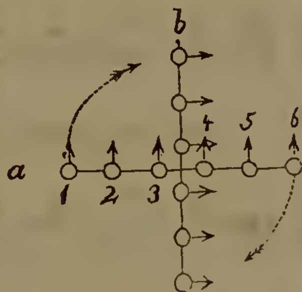
Während die Turner auf dem Platze im Takte Umzug halten, wird geboten: Zur Kreislinie, Führer links= (oder rechts=) um! worauf der Führer in der bezeichneten Richtung zur Kreislinie einbiegt und sich an den Letzten der Reihe anschließt. Wie das die ganze Reihe macht, so auch jede einzelne 4=Reihe (oder auch 6=, 8=Reihe). Jede 4=Reihe zur Kreislinie links= (auch rechts=)um — marsch! ist der Befehl, auf den je der Erste der Viererreihen die bezeichnete Richtung einschlägt und sich (es kann auch zwei= oder dreimaliges Kreisen geordnet werden) nach dem Umkreisen wieder in Linie fortbewegt.

12. Die Schwenkungen.

Unter Schwenkung versteht man die Drehung einer Reihe. In ähnlicher Weise, wie die Drehungen des Einzelnen erfolgen nach 1/4, 1/8, 1/2, 3/4 oder ganzen Drehungen, kann sich auch die Reihe nach halben, Viertel= oder ganzen Kreisen drehen. Während der Einzelne die Axe, um die er sich dreht, in sich selbst findet, dreht sich die Reihe um eine Axe, die in irgend einen Bestandtheil der Reihe, oder in einen gedachten Punkt zwischen den Bestandtheilen der Reihe gelegt wird. Bei den Schwenkungen der Reihen bildet bald der Erste, bald der Letzte, bald der Mittelste der Reihe die Drehaxe.

Wäre die Turnerschaar zu Vieren in Säule aufgestellt, so kann sich die Reihe, um sich mehr als ein Ganzes ansehen zu lernen, mit Armverschränkung fester verbinden. Indem nun bemerkt wird, daß der rechte Flügelmann die rechte, der linke Flügelmann wie beim Einzelnen die linke Leibesseite vertritt, ergiebt sich, daß bei den Schwenkungen rechts der rechte, bei den Schwenkungen links der linke Flügelmann die Drehaxe bildet, um die sich die 4=Reihe bei den Schwenkungen so bewegt, daß sie verschiedene Kreise oder Theile des Kreises durchmißt. Auf: Viertelsschwenkung rechts vorwärts — marsch! macht der rechte Flügelmann mit 4 Taktschritten an Ort eine Viertelswendung rechts um, währenddem die Anderen mit 4 Schritten von Ort (die sich vom 2.—4. vergrößern) einen Viertelskreis durchmessen und dann mit dem Führer wieder in Stirn stehen. Bei einer 4=Reihe verlangt eine Viertelsschwenkung 4 Schritte; jenachdem aber die schwenkende Reihe kleiner oder größer ist, wird die 1/4=Schwenkung mit so viel Schritten ausgeführt, als die Reihe Mitglieder zählt. Beim Schwenken der 4=Reihen sind die halben oder ganzen Schwenkungen so auszuführen, daß jeder 1. von 4 Tritten mit Stampfen erfolgt, so daß damit eine 1/4=Schwenkung bezeichnet ist. Die halben Schwenkungen mit 8, die ganzen Schwenkungen mit 16 Schritten sind in mannigfachem Wechsel links und rechts mit Gehen oder Laufen zu üben. Das Rückwärtsschwenken erklärt sich leicht. Die Schwenkmühle ist ein mehrmaliges Schwenken (ganzes) der Reihe an Ort.

Beim Schwenken der Reihe um die Mitte denkt man sich die Reihe in 2 Hälften getheilt, so daß beim Schwenken die Drehaxe in der Mitte liegend gedacht wird, wenn die Mitglieder der Reihe gleichzählig sind; bei ungleichzähligen Mitgliedern bildet der Mittelste der Reihe die Drehaxe. Die Hälfte der Reihe nach dem Ersten zu bildet die rechte, die andere die linke Hälfte. Es wird z. B. geboten (bei Viererreihen!): Viertels-schwenkung um die Mitte rechts vorwärts — marsch! worauf die rechten Reihenhälften mit 2 Schritten vorwärts, die linken mit 2 Schritten rückwärts gehen. Sofort ist dann ersichtlich, daß bei dieser Schwenkart nur halb so viel Schritte nöthig sind, als beim Flügelschwenken. Eine Sechserreihe würde ihre 1/4-Schwenkungen um die Mitte in 3 Zeiten mit 3 Schritten bewirken (von a nach b). Das Schwenken der 4-Reihen ordne man z. B. also: 8 Schritte Taktgehen an Ort, dann ganze Schwenkung rechts vorwärts um die Mitte (in 8 Zeiten), dann 8 Taktschritte an Ort und ganze Schwenkung um die Mitte links — marsch! dann folge dasselbe Schwenken mit Laufschritten, indem zwischen jeder Schwenkung 4 Taktschritte an Ort eingelegt werden, mit denen in derselben Zeit die ganzen Schwenkungen wechseln.



Wir schließen noch mit einer geordneten Zusammenstellung der Schwenkarten im Anschlusse an das folgende Lied.

Gesang ausziehender Krieger.

Schrittmäßig. A. Methfessel.

1. Hin-aus in die Fer-ne mit lau-tem Hörner-klang, die

Stim = me er = he = bet zum männ=li= chen Ge = sang. Der

Frei = heit Hauch weht mäch = tig durch die Welt; ein

frei = es, fro = hes Le = ben uns wohl=ge = fällt!

2. Wir halten zusammen, wie treue Brüder thun, wenn Tod uns umtobet und wenn die Waffen ruh'n; uns Alle treibt ein reiner, froher Sinn, nach einem Ziele streben wir Alle hin.

3. Der Hauptmann, er lebe! er geht uns kühn voran; wir folgen ihm muthig auf blut'ger Siegesbahn. Er führt uns jetzt zum Kampf und Sieg hinaus, er führt uns einst, ihr Brüder, in's Vaterhaus.

4. Wer wollte wohl zittern vor Tod und vor Gefahr? Vor Feigheit und Schande erbleichet uns're Schaar; und wer den Tod im heil'gen Kampfe fand, ruht auch in fremder Erde im Vaterland.

Zum 1. Vers. Zur ersten Hälfte des Liedes werden von den Viererreihen 1/4 = Schwenkungen mit Gegenschwenken ausgeführt, indem mit 4 Schritten zu den ersten beiden Takten eine 1/4=Schwenkung links, zu den folgenden 2 Takten eine 1/4= Schwenkung rechts vorwärts und so fort abwechselnd links und rechts 1/4=Schwenkungen ausgeführt werden. Bei der zweiten Hälfte des Liedes beginnt Gegenschwenken mit 1/2=Schwenkungen einmal rechts, dann links.

Zum 2. Vers marschiren alle 4 = Reihen mit 8 Schritten gerade aus, worauf mit 8 Schritten halbe Schwenkung links erfolgt, die Reihen ziehen dann wieder mit 8 Schritten (zu je 4 Takten des Liedes) weiter, worauf sich eine halbe Schwenkung rechts vorwärts anschließt.

Zum 3. Vers erfolgt bei der ersten Hälfte des Liedes ganze Schwenkung (Schwenkmühle links), zur zweiten Hälfte ebenso ganze Schwenkung rechts.

Zum 4. Vers wechseln 8 Taktschritte an (oder von) Ort mit ganzer Schwenkung um die Mitte rechts vorwärts, und wiederum 8 Schritte mit ganzer Schwenkung um die Mitte links vorwärts.

Wenn eine größere Turnerschaar diese Ordnungsübung bei Schauturnen, Turnprüfungen oder Turnfesten unter den Klängen der Musik, oder besser mit frischem Gesange, ausführt, so kann sie durch ein genaues und sicheres Darstellen dieses Ordnungsbildes zeigen, wie die Kraft des Einzelnen in der Gemeinübung Aller gewachsen ist.

Eine kurze, aber ausreichende und klare Behandlung der Frei- und Ordnungsübungen findet sich in dem empfehlenswerthen Werke:

Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und Freiübungen, von J. C. Lion. 3. Auflage. Leipzig, Friese, 1866. (15 Ngr.)

Fünfter Abschnitt.

Die Turnübungen mit gegenseitiger Unterstützung und das Ringen.

Leibesübungen, bei denen zwei oder mehrere Turner sich vereinigen, theils um gegenseitig sich bei Ausführung einzelner Gliederbewegungen zu unterstützen, theils um durch ein Zusammenwirken ihrer Kräfte ein Werk zu vollführen, sind ganz geeignet, den Zweck des Turnens zu fördern, weil der Einzelne dabei an Anstelligkeit gewinnt und ein genaues Maß für Verwendung und Abwägung seiner Leibeskräfte erhält. Es haben deshalb diese Uebungen mit gegenseitiger Hülfe und die sogenannten Widerstandsbewegungen neuerdings mit Recht immer mehr Anerkennung und Verbreitung in den Turnanstalten gefunden, obgleich sie nicht neu sind; denn schon auf den beiden ersten Tafeln des trefflichen Werkes: „Die Bajonetfechtkunst von E. v. Selmnitz. Dresden, 1825," finden wir derartige Uebungen abgebildet. Sie scheinen noch mehr durch die schwedische Turnschule ausgebildet worden zu sein, wie das aus der Uebersetzung der Ling'schen Schriften von Prof. Maßmann zu ersehen ist, wo diese Uebungen unter dem Namen Stöd (Stützübungen) auftreten.

1. Die einfachen Widerstandsbewegungen dürften aus Folgendem verständlich werden:

Die Turner stellen sich paarweise hinter einander auf, so daß zwischen jedem Paar mindestens ein Schritt Abstand bleibt. Den Vornstehenden wird geboten, in der Grundstellung oder Grätschstellung die Arme zur Waghalte seitlings (Fig. 1, c) auszustrecken, Arme in der Risthalte. Den Hinterleuten wird befohlen, mit Vorschrittstellung links sich dem Vordermanne so weit zu nähern, daß sie dessen Handgelenke von oben erfassen können. Nach Einnahme dieser Stellung heißt es: Abführen der Arme mit Widerstand — ab! worauf die Hinterleute sich bemühen, die Arme ihrer Vordermänner bis zum Abhang herabzuführen, während diese dem einen solchen Widerstand entgegen-

setzen, daß eine gleichmäßige Anstrengung der beiderseitigen Kräfte erfolgt.

Es ist wohl zu beachten, daß sich beide Mitturner durch das Gefühl über den Grad der aufzuwendenden Kraft zu verständigen haben, da es nicht auf das Ueberwinden der einen Kraft ankommt, sondern nur auf eine Steigerung der beiderseitigen Kräfte. Aus diesem Grunde ist ein ruckweises Ausführen der Bewegung falsch.

Befindet sich nun der Arm des Vordermannes im Abhang, so bleibt die Handanlegung der Hinterleute wie vorher; jetzt heißt es aber: „Arme zur Waghalte seitlings — auf!“ worauf sich die Vornstehenden bemühen, die gestreckten Arme wieder zur Waghalte zu erheben, was die Hintenstehenden durch Widerstand zu erschweren suchen.

Alsdann ändern die Hintermänner ihre Handanlegung, indem sie das Handgelenk ihrer Gegner von unten fassen, um bei dem Abführen der Arme den Widerstand von der entgegengesetzten Seite anzubringen. Mit derselben Handanlegung suchen die Hinterleute das Wiederaufführen der Arme zu bewirken, während die Gegner angemessenen Widerstand entgegenstellen.

Auf diese Weise wären 4 Arten des Auf- und Abführens der Arme zu unterscheiden, die sich auch meist bei den übrigen Arm- und Gliederübungen wiederholen. Durch Kehrtmachen wird die Reihe umgestellt und die Turner wechseln nun die Rollen.

Wie in diesem Beispiele angedeutet, lassen sich zu Zweien noch folgende Widerstandsbewegungen auf Turnplätzen ausführen:

a) Abführen der Arme aus der Senkelhalte (Fig. 2, g) zur Waghalte seitlings oder zum Abhang.

b) Aus der Waghalte vorlings in die seitlings, was, wenn es einarmig geschieht, bei der Aufstellung hintereinander geschehen kann, während beim beidarmigen Zurückführen die Turner einander gegenüber stehen müssen.

c) Das Trichterkreisen (Fig. 1, d) der Arme bei Waghalte seitlings.

d) Das Ausstrecken und Anziehen der Arme zur Senkelhalte und zur Waghalte, wie das Fig. 3 andeutet.

c) Das Senkbeugen und Stemmstrecken der Knie (Fig. 3), wobei der Widerstand durch Auflegen der Hände auf die Schultern angebracht wird. Es kann dieses Senkbeugen und Stemmstrecken auch so ausgeführt werden, daß dabei beide Arme zur Senkelhalte ausgestreckt sind, der Widerstand durch Fassen an den Handgelenken ausgeübt wird. Andere solcher Bewegungen mit Widerstand können die Turner leicht selbst ermitteln.

2. Die Uebungen mit gegenseitiger Hülfe bestehen weniger in einem Abwägen der Leibeskräfte, als vielmehr in einem Zusammenwirken bei Ausführung von Leibesübungen, zu welchem Zwecke sich die Turner zu Zweien, Dreien oder Mehreren gruppiren. Solcher Uebungsfälle wären folgende:

a) Die Turner stehen in weiter Aufstellung zu Zweien hintereinander. Auf: Fertig zum Sprung in Stütz! geben die Hinterleute 4 — 6 Schritte rückwärts, um Raum zum Anlaufen zu gewinnen, während die Vorderleute mit Vorschrittstellung feste Stellung nehmen, Arme in Hüftstütz, Schultern zurückgezogen, damit sie eine feste Stützfläche bilden. Mit: Springt! nehmen die Hintermänner Anlauf und schnellen sich mit beiden Füßen kräftig ab, um in den Stütz auf den Achseln der Vordermänner zu gelangen. Zuerst kann dieser Sprung einige Mal dergestalt wiederholt werden, daß die Springenden nicht im Stütz verbleiben, sondern im Aufspringen schnell mit gestreckten Beinen grätschen und mit geschlossenen Füßen wieder niederkommen; alsdann folgt auch Verbleiben im Stütz mit gestreckten Armen. Ist der Sprung und der Stütz sicher eingeübt, so schließt sich später auch der Sprung über den Vordermann hinweg dem an.

b) Wenn der Sprung zum Stütz auf die Achseln so ausgeführt wird, daß sich die beiden Turner einander gegenüberstehen, so muß derjenige, welcher seine Achseln zum Stütz darbietet, den Oberkörper mit Ausfall vorneigen und die Schultern zurückziehen. Zugleich hat er seinen Gegner im Augenblicke des Aufspringens an den äußeren Seiten der Oberschenkel zu erfassen, ihn einen Augenblick wagerecht schwebend zu erhalten, um ihn sodann auf einige Schritte im Bogen zurückzuschleudern, was dieser mit einem leichten Abstoß beider Arme und

durch einen geschickten Niedersprung unterstützen muß. Es liegt auf der Hand, daß zu einem Gelingen dieses Stütz- und Wurfsprunges ein geschicktes Zusammenwirken von beiden Seiten erforderlich ist; gut ausgeführt bildet diese Zusammenstellung einen sehr schönen Uebungsfall.

c) Der Sprung zum Stütz auf die Achseln wie bei a) kann als Gemeinübung so ausgeführt werden, daß die Einer und Zweier sich hintereinander aufstellen. Die vordere Reihe steht mit 1 Schritt Abstand so, daß Alle links Vorschrittstellung nehmen, sich mit den Händen fassen und ihre Schultern zurückziehen; gleich Große müssen womöglich neben einander stehen, damit die Stützflächen für die Aufspringenden nicht zu ungleich werden. Die Hintermänner treten auf 4—6 Schritt zurück und



Fig. 11.

stellen sich so, daß sie die Zwischenräume der Vorderreihe decken. Mit: Sprung zum Stütz — marsch! nehmen die Hintermänner Anlauf und gehen mit kräftigem Absprung in Stütz auf den Achseln zweier Nebenleute. Die Tragenden wie die Springenden haben gleichmäßig alle Kraft und Geschicklichkeit aufzubieten, damit die Uebung in allen ihren Theilen gelingt, so daß

alle Springenden sofort in festem ruhigen Stütz stehen. Armbeugen zum Knickstütz kann hier ebenfalls als Gemeinübung erfolgen. Entweder wird mit Kehrtmachen nach dem Absprunge dasselbe wiederholt, indem nun die Rollen gewechselt werden, oder die Stützenden ziehen die Kniee herauf und springen über die durch Händefassen gebildete Kette hinweg vor der tragenden Reihe nieder, um nun für diese die Stützflächen zu stellen.

Zu Dreien geordnet stellen sich die Turner in gehörigen Abständen auf, während jede Dreierreihe Mann an Mann steht, um sich von hier aus zu Uebungen mit gegenseitiger Hülfe fertig zu machen, von denen einige Beispiele folgen mögen:

d) Auf: Fertig zum Stütz — steht! gehen die beiden Außenstehenden (Fig. 11, a und b) mit dem außenstehenden Beine zum Ausfall nach vorn über, wobei die beiderseitigen Kniee auf gleicher Höhe und nicht allzuweit aus einander zu stellen sind; die Hand von der Seite des Ausfallbeines wird auf das Knie des Ausfallbeines so aufgesetzt, daß die innere Handfläche nach oben steht. Der in der Mitte stehende Turner nimmt auf den Händen seiner Nebenleute Stütz mit senkrecht stehenden gestreckten Armen und schwingt beide Beine rückwärts zum Liegestütz wie bei Fig. 10, e. Mit Wechsel zum Liegestütz rücklings werden beide Beine nach d vorgeschwungen, wobei die Brust besonders hochzuheben ist. Mit: Vor! und Zurück! wird so der Liegestütz vor- und rücklings einige Mal gewechselt. Mit 3-maligem Wechsel der Stellung kommt jeder Einzelne der Dreierreihe zum Einnehmen des Liegestütz.

e) Der Liegestütz wird wie bei d eingenommen, worauf Wechsel von Streck- und Knickstütz mehrmals wiederholt wird, wie bei 10, f und e, was auch wohl so ausgeführt wird, daß die helfenden Turner beim Aufrichten aus dem Knickstütz durch Auflegen ihrer Hände auf die Achseln der Uebenden einigen Widerstand bieten; auch im Liegestütz wie bei 10, d kann der Wechsel von Streck- und Knickstütz geübt werden.

f) Auf: Fertig zum Stützsprung — steht! erfolgt die Aufstellung wie bei 11, nur mit dem Unterschiede, daß der in der Mitte stehende Turner des Anlaufs halber einige Schritte zu-

rückgeht, während die Uebrigen ihre Schultern auf gleicher Höhe so stellen, daß der dritte Stütz darauf nehmen kann. Die zugekehrten Hände nehmen Fassung und die Außenarme Hüftstütz. Auf: In den Stütz — springt! laufen die Betreffenden wie bei a und c zum Stütz an, der mit Knickstütz wechseln kann. Nachdem dieser Sprung sicher geübt war, wird er mit Sprung über die mit Händefassen gebildete Kette verbunden, was mit schnellem Heraufziehen der Kniee und elastischem Niedersprung geschehen muß. Die dabei helfenden Turner haben ihre Arme vorzustrecken, damit sie sogleich zum Helfen bereit sind, wenn der Springende etwa mit den Füßen hängen bliebe oder sonst fallen sollte. Der Sprung wird als Gemeinübung einige Mal wiederholt, indem die Springenden auf den ersten Absprungsort zurückgehen, oder die die Stützflächen bildenden Turner mit Kehrtmachen nach Innen ihre Stellung wie vorher einnehmen, während der Springende nur von der entgegengesetzten Seite her Anlauf nimmt. Indem auch hier ein dreifacher Wechsel hergestellt wird, muß darauf gesehen werden, daß die Turner nicht immer mit ein und derselben Achsel die Stützfläche bilden.

g) Wenn der Turner in den Stütz auf beide Achseln gesprungen ist, wie bei f, so ergreifen ihn die Tragenden mit den zugekehrten Händen unter den Achseln, ihn mit gestreckten Armen also tragend, was mit Beugen und Strecken der tragenden und stützenden Arme wechseln kann.

h) Die 3 zusammentretenden Turner wechseln mit einander also ab, daß die Außenstehenden bei aufrechter Stellung die Hände vor der Brust verschränken; der Mittelste nimmt Stütz auf den Unterarmen seiner Nebenleute, von welchem aus auch Ueberschlag vorwärts erfolgen kann, wobei die Nebenleute Hülfe leisten.

i) Auch in der Aufstellung wie bei f ist Sprung zum Anlaufen in den Stütz und Ueberschlag von gewandten Turnern leicht ausführbar, wobei die Nebenleute angemessene Unterstützungen leisten.

k) In der Aufstellung wie bei f verschränken die Außenstehenden ihre gestreckten Arme dergestalt, daß sie die Hand fest

auf der Schulter des Nebenmannes einsetzen, wodurch der in der Mitte Stehende eine feste Hangfläche erhält, um bei vorwärts gestreckten und nur mit den Hacken aufstehenden Beinen mit Rist- und Kammgriff aus dem Streckhange in den Klimmhang überzugehen, auch wohl Felgeaufschwung an den Armen auszuführen.

l) Von Trageübungen schließen sich an die angedeuteten Gruppirungen noch etwa folgende an: a) Der Eine springt auf die Achseln des Anderen im Streckstütz, während ein Dritter die Füße des Stützenden umfaßt und mit gestreckten Armen hochhebt, worauf sich alle Drei mit Taktgehen oder Taktlaufen fortbewegen; b) die Aufstellung geschieht wie bei f; der Mittelste springt in den Stütz, während ein Vierter seine Füße faßt wie bei a, und die Trageübung ebenso wie bei a erfolgt.

m) Das Steigen des Einen auf die Schultern des Anderen, indem dieser mit den Händen einen lebendigen Steigbügel bildet, ist gleichfalls eine hierher gehörige Uebung; nach dem Aufsteigen auf die Schultern erfolgt Niedersprung jenseit des Tragenden.

n) An diese Uebung schließt sich der „Pyramidenbau“, indem z. B. 4 Turner sich mit dem Gesicht einander gegenüber aufstellen und sich mit Fassung der Hände an den Schultern der Nebenleute fest verbinden, sich zugleich ein wenig gegen einander stemmend. Auf die Achseln derselben steigen wiederum 4 Turner, die sich ebenso verbinden, um nur einem ihrer Genossen noch eine höhere Standfläche zu bieten, wenn derselbe einen höheren Punkt erreichen sollte. An Mauern lassen sich die Pyramiden also bilden, daß die tragenden Turner nebeneinander stehen und sich mit den Händen an die Mauer stemmen.

Kraft und Ausdauer in Haltung und Stellung, Leichtigkeit im Aufsteigen und Tiefspringen sind dabei wesentliche Erfordernisse.

Das Ringen

schließt sich diesen Uebungen an, insofern auch hier 2 Turner mit ihrer Kraft in Wechselwirkung treten, hier aber mit dem

Zwecke, die Kräfte so abzuwägen, daß man das größere Kraftmaß ermittelt, indem die geringere Kraft überwältigt wird. Man ist über das Ringen stets getheilter Meinung gewesen. Die Einen haben es mit Tertullian als ein Geschäft des Satans verworfen, während die Anderen darin eine der trefflichsten turnerischen Uebungen erblicken. Wenn der Ringkampf bei den alten Griechen den wichtigsten Theil der Gymnastik ausmachte, so wird das schon für den Werth dieser Uebung sprechen, die nur durch Uebertreibung und Mißbrauch an Ansehen verloren hat. Das Ringen oder der Wettkampf zwischen zwei oder mehreren Turnern, wobei ein Wehrlosmachen oder Niederwerfen zur Erde beabsichtigt wird, ist auf Turnplätzen nur zur Uebung der Leibes- und Gliederkraft, nie im Zorn und Ernst vorzunehmen, und darf nicht in ein rohes und wildes Raufen oder in ein regelloses Umherbalgen ausarten. Die Turnkunst sieht in dem gut eingerichteten und gemäßigten Ringen nicht nur eine vortreffliche Gelegenheit zur Uebung aller Glieder, zur Anstrengung aller Muskeln, zur Stärkung der Brust und zur Beförderung der Blutzirkulation, sondern auch eine gute Schule der Geduld, Standhaftigkeit und des Muthes durch die dabei erforderliche Besonnenheit, blitzesschnelle Geistesgegenwart und Ueberwindung beim Besiegtwerden. Ein ebener Platz mit weichem Boden ist zum Ringen erforderlich. Alle gefährlichen Griffe, Kneifen, Kratzen, Schlagen, Beißen, Haargreifen, Fingerfassen, Umdrehen der Glieder und Knieen auf dem Gegner ist beim Ringen untersagt. Zur Uebung dienen

1. der Handkampf, indem der eine Turner in der geschlossenen Hand einen kleinen Gegenstand, etwa einen Stein u. s. w. festhält, während der Gegner den Handschluß zu öffnen sucht, was durch Entwinden der Hand vereitelt wird.

2. Das Fortdrängen, wobei man den Gegner von seinem Standorte wegzubringen sucht.

3. Abgewinnen des Ringgriffes, d. h. Umspannen des Gegners mit den Armen um den Leib, entweder unter beiden Armen durch (ganzer Griff), oder auch mit Umspannung des einen Armes (halber Griff), auch Umspannung beider Arme des Gegners.

4. Das Entwinden: freiwillig läßt man sich umspannen und sucht sich nun durch Entschlüpfen oder Sprengung des Griffes frei zu machen (Fig. 12).



Fig. 12.

5. Heben des Gegners mit ganzem oder halbem Griff.

6. Niederlegen des Gegners aus dem Stande, oder nachdem man ihn gehoben hat.

7. Festhalten eines Liegenden am Boden und das Aufkommen aus dem Liegen.

8. Der eigentliche Ringkampf: eine freie Anwendung der gedachten Ringübungen in mannigfachem Wechsel zwischen Zweien oder Mehreren unter Beobachtung der Regeln.

Für den Zweck des schulmäßigen Ringens treten die Turner einander gegenüber in die Ringstellung, wobei der Körper steht wie bei Fig. 6, a, nur ist die Haltung der Arme eine andere. Mit dem vorgestellten Beine wird auch der gleichseitige Arm wagerecht, doch nicht zu steif, soweit vorgestreckt, daß ein von den Fingerspitzen gefälltes Loth etwa auf die Fußspitze fiele, während der andere Arm angezogen auch in der Richtung mit dem zurückgestellten Beine bleibt; beide Hände sind wie zum Zugreifen mit geöffneten Fingern zu halten. Mit Vor- und Rückwärtsgehen und mit Kehrtmachen ist die Ringstellung erst ordentlich einzuüben; alsdann treten die Gegner in gleicher Stellung so nahe einander gegenüber, daß sie sich greifen können. Es wird zunächst Unterarmgriff genommen, indem Jeder mit dem vorgehaltenen Arme Aufgriff nimmt, d. h. den Unterarm des Gegners von oben ergreift, während der andere Arm Untergriff hat. Mit: Fertig zum Schiebkampf! nehmen Alle diesen gleichmäßigen Griff ein und mit „los!“ beginnt das Ringen, indem Einer den Anderen vom Platze und

über eine Grenze hinter dem Gegner hinaus zu drängen sucht, wobei der Griff nicht geändert werden darf; namentlich ist Erfassen des Oberarmes oder des Ellenbogens untersagt. Beim Ziehkampf ist die Anordnung dieselbe, nur ist hier ein Besiegen des Gegners mit Ziehen die Hauptsache. Dieser Schieb- und Ziehkampf kann auch mit folgenden Handgriffen geübt werden, entweder mit einfachem Handgriff, indem sich die Turner die Hände reichen, oder indem sie ihre Hände zum „Quadratgriff" also verschränken, daß jeder Turner mit der rechten Hand zunächst sein eigenes Handgelenk des linken Armes erfaßt, worauf sich die Gegner mit einander verbinden durch Erfassen des gegnerischen rechten Handgelenkes.

Beim Oberarmgriff setzen die Turner mit Griff an den Schultern der Gegner ein; ein Arm behält Obergriff und das Schieben und Ziehen wiederholt sich wie vorher. Beim vollen oder Rückengriff umschlingen sich die Gegner ähnlich wie bei Fig. 12, wobei jedoch die gleichen Vortheile dadurch hergestellt werden, daß der eine Arm über, der andere unter dem Arme des Gegners hinweg geht. Da es bei diesem Griff auf ein Niederwerfen des Gegners ankommt, so muß es auf weichem Boden geübt werden.

Ein Ringen mit Hülfsmitteln; z. B. mit Fassen zweier Springstangen, oder mit eigens dafür angefertigten Krückstäben, die am Ende einen halbmondförmigen abgerundeten Holzeinsatz haben; oder auch mit Knebelgurten (zwei mit gedrehten Leinen verbundene Holzgriffe) braucht nicht weiter erklärt zu werden. Man vergleiche:

Das Freifechten. Anleitung zur selbständigen Erlernung der Ring-, Box- und Rutzkunst. Von Jac. Happel. Leipzig, Weber, 1864. (26 Ngr.)

Sechster Abschnitt.

Das Turnen mit Handgeräthen.

Unter Turnen mit Handgeräthen versteht man die Ausführung von Leibesübungen mit Hülfe von solchen beweglichen Turngeräthen, die man leicht handhaben und fast auf jedem freien Raume gebrauchen kann. Dazu dienen: Hanteln, Stäbe, Reifen, kleine Schwingseile, Springstäbe, Stelzen, Gere, Diskusscheiben, Kugeln, Stäbe und Seile zum Ziehen, große Schwungseile, Pfeile und Bogen.

Hantelübungen.

Unter Hantelübungen versteht man Turnübungen, die mit gußeisernen Kugeln vorgenommen werden, welche durch einen Griff mit einander verbunden sind. Der Turner nimmt in jede Hand eine Hantel von gleichem Gewicht; das Gewicht einer Hantel wird für Turner von 7 — 12 Jahren 2—3 Pfund, für Turner von 12—14 Jahren 4—5 Pfund, und für Erwachsene etwa 6 Pfund betragen können. In den Eisenhandlungen werden die Hanteln das Pfund zu 2—2 1/2 Ngr. verkauft. Man wird wohlthun, die Hanteln oder wenigstens die Griffe mit Leder überziehen zu lassen.

Die Bedeutung der Hantelübungen beruht darin, daß sie eine kräftige, durchgreifende Muskelübung zunächst für Arme und Brust gewähren, aber auch wohlthätig auf alle Muskelpartien wirken, namentlich auf den Unterleib, weshalb sie bei Leuten, die eine sitzende Lebensweise führen müssen, zur Verhütung von Unterleibskrankheiten dienen. Besonders wirken die Hantelübungen auch auf eine gesundheitsmäßige Ausweitung und Entwickelung des Brustkastens und dadurch auf eine freiere, vollkommnere Bewegung und Thätigkeit der darin befindlichen Organe, wie des Herzens und der Lunge.

Alle Freiübungen, namentlich die Arm- und Ellenbogenübungen, können mit Hanteln ausgeführt werden, wodurch die

Wirkung der Uebungen bedeutend gesteigert wird. Führe z. B. das Armstoßen, Armhauen, Reiterhiebe, Stoßhauen und Stoßwurf mit Hanteln aus.

Als besonders benannte Hantelübungen wären anzuführen:

1. Die Stampfe: in der Grätschstellung erfolgt Rumpfbeugen zum Winkel nach vorn, die Arme hängen gestreckt herab; in dieser Stellung erfolgt wechselarmiges Armstoßen nach unten in der Weise, daß mit dem Ausstoßen des einen Armes jedesmal das Anziehen des andern erfolgt.

2. Das Boxen: in der Vorschrittstellung beuge man den Unterarm im Winkel nach dem Oberarm, der am Leibe anliegt (die Hantel im Speichgriff gefaßt); darauf werden Ober- und Unterarm so weit als möglich rückwärts gezogen und sodann zum kräftigen Stoß nach vorn gestreckt.

3. Der Sägemann: in der Grätschstellung werden die Arme bei gestreckter Körperhaltung senkrecht über dem Kopfe bei aneinander geschlossenen Händen erhoben; durch Beugen des Oberleibes und der Kniee schwingt man sodann die Hanteln zwischen den Beinen durch nach rückwärts und abwechselnd wieder zum Hochheben bei gestreckter Körperhaltung.


Fig. 13.

4. Die Schulterprobe (Fig. 13): die Arme werden gestreckt zur Waghalte vor dem Leibe erhoben. Hände aneinander in der Speichlage; in dieser Stellung schwinge man die Arme bei fortdauernder wagerechter Haltung nach links und rechts so weit als möglich nach hinten und so wieder zur Berührung der Hände nach vorn. Es ist diese Uebung ganz besonders geeignet, Arme, Schultern und Brustmuskeln zu stärken und die Brust zu heben; doch muß sie zu Anfang mit Vorsicht betrieben werden, namentlich darf der Rückschwung nicht sogleich mit Kraft geschehen.

5. Wenn aus der Stellung bei 4 beide Arme nach links oder rechts schnell schwingen, während der ganze Körper gestreckt feststehen muß, so heißt die Uebung Schnellschwingen; Drehschwingen heißt die Uebung, wenn die Unterarme wie beim Boxen angezogen werden (Oberarm anliegend) und ein schwunghaftes Drehen des Oberkörpers mit erfolgt, indem beide Arme nach links oder rechts schwingen.

6. Auf- und Abreißen: aus dem Sitzhocken (die Arme rechts und links neben den Füßen und die Hanteln auf die Erde gesetzt) schnellt sich der Turner in die Höhe, so daß er mit grätschenden Beinen in die vollständig gestreckte Körperhaltung mit senkrecht erhobenen Armen gelangt; der Uebergang aus dieser Stellung in das Sitzhocken erfolgt schnell auf einander.

7. Die Knickmühle (Fig. 14): in der Grätschstellung werden beide Arme gestreckt vor dem Leibe seitwärts rechts gehalten, beschreiben dann mit Beugen des Oberleibes und der Kniee einen Kreis nahe am Boden vorbei, dann so weit als möglich nach links und nach oben, wobei Oberkörper aufrecht und Arme gestreckt senkrecht gehalten werden; sodann wieder rechts, nach unten u. s. w., so daß die Hände einen möglichst großen Kreis beschreiben.

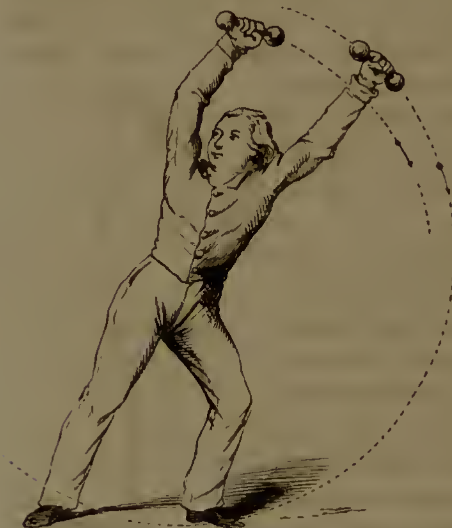


Fig. 14.

8) Das Berühren der Erde: in der Grätschstellung, Füße 3 Fuß auseinander, wird z. B. die rechte Fußspitze nach rechts gedreht und das rechte Knie bis über die Fußspitze hinaus gebogen, während das linke Bein gestreckt auf der Sohle stehen bleibt; der Oberleib legt sich über das Knie hinaus und die Hantel in der

rechten Hand wird vor der Fußspitze zur Erde gesetzt; dann ebenso nach links u. s. w.

9. Der Heuschrecksprung: bei geschlossenen Füßen hüpft der Turner auf den Ballen von Ort, wobei die Hanteln mit gestreckten Armen nach vorn bis zur Kopfhöhe und wieder herab bis hinter den Leib schwingen. Beim Vorschwunge werden die Kniee gestreckt, beim Rückschwunge stark gebogen.

10. Der Springfuß: aus der Grundstellung erfolgt ein Ausfall nach rechts (der mit Armstoßen verbunden sein kann) und sogleich wieder Zurückgehen in die Grundstellung, dann Vierteldrehung linksum, und wieder Ausfall, so daß nach jeder Vierteldrehung im Kreise herum ein schneller Ausfall des rechten Beines erfolgt; in derselben Weise auch mit Vierteldrehung rechtsum, so daß das linke Bein den Springfuß abgiebt.

11. Eine gute Uebung, die nicht blos für das Handgelenk, sondern bei fester Haltung des ganzen Leibes auch weiter wirkt, ist das Auffangen der Hanteln: die Hanteln werden bis zur Kopfhöhe vorn erhoben; man läßt z. B. die Hantel in der rechten Hand fallen, um sie schnell wieder aufzufangen; dieses fortgesetzt, wechsel-, ein- oder beidarmig.

Die anhaltende Uebung mit nur einer Hantel oder mit solchen von ungleichem Gewicht ist zu vermeiden, weil dadurch eine ungleiche und schiefe Körperausbildung erfolgen würde. Namentlich zu Anfange muß man die stark wirkenden Hantelübungen nur mäßig anwenden und sie nicht bis zur Abspannung treiben. Das kräftige ruckweise Fortstoßen der Hanteln aus dem Ellenbogen muß mit Vorsicht geschehen, weil dadurch nachtheilige Erschütterungen der Brust erfolgen könnten. Im Uebrigen sei hier auf das „Hantelbüchlein für Zimmerturner von M. Kloss. 3. Auflage. Leipzig, J. J. Weber, 1865" verwiesen.

Stabübungen.

Zu den Stabübungen gehört ein glatter runder Stab von 3/4 — 1 Zoll Stärke und so lang, daß er dem Turner bis an die Schultern reicht, wenn er ihn neben sich auf den Boden stellt.

Mit diesem Stabe lassen sich folgende Uebungen ausführen:

1. Stabheben und Senken: mit gestreckten Armen (Stab vor dem Leibe), Hände in Leibesbreite von einander, wird der Stab abwechselnd bis zur Schulterhöhe oder senkrecht über dem Kopfe gehoben und in Absätzen wieder gesenkt.


Fig. 15.

2. Das Stabneigen: geschieht aus der wagerechten Haltung des Stabes über dem Kopfe, indem der Stab bei fester Stellung des Leibes mit gestreckten Armen seitwärts rechts oder links geneigt wird (Fig. 15); es kann der Stab bis zur senkrechten Haltung am Leibe herabgehen, wenn der eine Arm gebogen über den Kopf hinweggeht, während der andere gestreckt bleibt.

3. Vorübung zur Wende: die Hände fassen den Stab so weit auseinander als möglich; während z. B. die linke Hand gestreckt nach unten gehalten bleibt, führt die rechte Hand mit gebogenem Arme den Stab vor dem Leibe zu senkrechter Haltung an der linken Leibesseite, so daß der rechte Arm über dem Kopfe oder vor der Stirn gehalten wird; links und rechts zu üben.


Fig. 16.

4. Wende (Fig. 16): wie bei 3) geht z. B. der rechte Arm nicht blos bis zur Kopfhöhe, sondern führt den Stab über den Kopf hinter dem Leibe herab, so weit es mit gestreckten Armen möglich ist, ebenso wieder zurück, wobei der linke Arm außer einer kleinen Drehung möglichst passiv bleibt; ebenso links; auch Wende mit beiden Armen rück- und vorwärts; ebenso kann z. B. der rechte Arm den Stab rückwärts führen und der linke Arm wieder vorwärts, und umgekehrt.

5. Armkreuzen mit dem Stabe: die gestreckten Arme (Hände 1 Fuß ausein-

ander) werden zur Waghalte vorlings erhoben und kreuzen dann abwechselnd so, daß einmal der rechte, dann der linke Arm über dem anderen liegt und der Stab so weit als möglich nach links und rechts gedreht wird; mit und ohne Schwung.

6. Uebersteigen: Hände etwa 1 Fuß auseinander; ein Bein wird zum Uebersteigen zwischen den Armen hindurch und zurück erhoben, dann das andere; auch können beide Beine erst hinüber und wieder zurückgehen. Auch Uebersteigen mit einem Bein um den Arm; das rechte Bein geht z. B. um den rechten Arm herum mit der Fußspitze unter den Stab; dann links.

7. Stabwinden: die rechte Hand faßt den Stab im Ellgriff (Kleinfinger oben) am Ende und stellt ihn etwa 2 Fuß vor den Turner, der sich nun zwischen dem Stabe und seinem rechten Arme mit Drehung rechtsum durchwindet, so daß er nur mit gedrehtem Arme in die erste Stellung zurückkommt; auch unter dem linken Arm durch und mit Umfassen des Stabes durch beide Hände.

8. Stabschwingen: mit einer Hand wird der Stab am Ende gefaßt und nun im senkrechten Kreise vor dem Leibe nach links oder rechts, oder seitwärts vom Leibe rück- und vorwärts geschwungen; ebenso zum wagerechten Kreis über dem Kopfe, auch zwei Kreise verbunden zur 8; links und rechts; auch mit beiden Händen.

Die Uebungen 1—4 und 6 werden ausgeführt, indem der Stab vor dem Leibe gehalten wird; dieselben Uebungen können nun auch aus der Lage des Stabes hinter dem Leibe im Kammgriff der Hände vorgenommen werden. Für die Biegsamkeit des Rückgrats und das Heben der Brust ist es besonders vortheilhaft, allerlei Gehübungen in der Weise vorzunehmen, daß der Stab dabei im Rücken oder an den Schultern liegt, von den Armen umschlungen, die Hände an den Seiten der Brust, oder an den Enden mit den Händen gefaßt und an den Schultern liegend (Fig. 17). Sehr zweckmäßig lassen sich die Stabübungen überhaupt mit dem Gehen verbinden; z. B. Stabheben und Senken abwechselnd mit jedem Schritt, oder Stabneigen mit einem gebogenen Arme nach links und rechts abwechselnd nach je drei Schritten u. s. w.

Hier wäre auch das Stabfechten zu berühren, das von zwei Turnern geübt wird, die sich, z. B. mit Vorschrittstellung links, einander gegenüber stellen. Beide fassen den Stab am Ende, Hände enge aneinander. Das freie Stabende wird seitwärts links an den Boden gestellt. Der Ausschlagende erhebt seinen Stab im Bogen rückwärts zur senkrechten Haltung bei Waghalte der gestreckten Arme, und führt dann beim Ausfall mit dem linken Bein von oben einen Hieb nach dem Kopfe seines Gegners. Dieser deckt sich gegen den Kopfhieb dadurch, daß er beide Arme gestreckt nach seitwärts rechts erhebt und den Stab in Scheitelhöhe quer vor den Kopf hält. Dabei ist der Stab mit dem freien Ende nach links zu senken, damit der Stab des Gegners beim Hieb nicht nach den Händen zu abgleitet. Der Stab ist bei dieser Deckung so hoch zu halten, daß der Turner zwischen dem linken Arme und dem Stabe hindurchschaut, um die Bewegung des Gegners zu verfolgen. In dieser Weise ist Kopfhieb und Deckung links und rechts zu üben. Die Deckung kann auch so geschehen, daß z. B. das freie auf der Erde stehende Stabende im Bogen gehoben und nach der entgegengesetzten Seite auf den Boden gestellt wird, wobei die Arme gekreuzt sind. In letzter Haltung wird der Stab wie oben zur Deckung erhoben und ist davon namentlich bei schnellem Wechsel der Richtung des Hiebes Gebrauch zu machen. Bei Seitenhieben, die nach dem Rumpfe oder den Beinen geführt werden, deckt sich der Gegner in gleicher Weise, nur daß hier der Stab mehr senkrecht zu halten ist. — Nachdem Ausschlagen und Deckung einzeln geübt ist, folgen die



Fig. 17.

Kopf- und Seitenhiebe in mannigfachem Wechsel. Auch die sogenannten Finten oder Scheinhiebe sind bei der Deckung zu berücksichtigen. Wenn der Gegner z. B. den Hieb scheinbar nach der linken Seite zu führt, ihn aber im schnellen Wechsel nach der rechten Seite zu erfolgen läßt, so muß der Gegner auch schnell zum Wechsel mit der Deckung bereit sein.

Uebungen mit dem kurzen Seil, dem halben und dem ganzen Reifen.

Zu den in der Ueberschrift genannten Uebungen sind erforderlich:

1. Das kurze Schwungseil ist so lang, daß es dem Turner bis an die Hüften reicht, wenn er darauf steht; an beiden Enden sind kleine hölzerne Handgriffe zum bequemen Anfassen.

2. Der halbe Reifen, aus einem biegsamen Rohre bestehend, von derselben Länge wie das Schwungseil, an den Enden mit Griffen versehen.

3. Der ganze Reifen, aus biegsamen Hasel- oder Birkenstöcken gefertigt; die Verbindungsstelle ist mit Zeug fest zu umwickeln und dient zum Angreifen. Die Höhe des Reifens richtet sich nach der Hüfthöhe des Turners.

Alle diese Geräthe dienen dazu, unter den Füßen durchgeschwungen zu werden und gewähren dabei eine recht zweckmäßige Uebung der Arme und Beine.

Mit dem kurzen Seile nimmt man folgende Uebungen vor:

Jede Hand faßt ein Ende des Seiles, das so geschwungen wird, daß es vor- und rückwärts unter den Füßen durchgeht oder auch einen Kreis unter den Füßen durch und über den Kope beschreibt. Beim Durchschwunge des Seiles können beide Beinanfersen oder knieaufschnellen, oder es hüpft nur ein Bein, währf rend das andere rück- oder vorwärts spreizt; ebenso kann das Seilschwingen seitlings von links nach rechts oder von rechts nach links geschehen, indem ein Arm vor, der andere hinter dem Leibe gehalten wird. Verschiedene Hüpf- und Sprungarten sind in dieser Weise von und an Ort zu betreiben; z. B. Hüpfen in der Fechterstellung, Galopphüpfen u. s. w. In den langsameren

oder schnelleren Hüpf- oder Springbewegungen läßt sich große Mannigfaltigkeit erreichen.

Aus diesen Andeutungen ergiebt sich zugleich der Gebrauch des halben und des ganzen Reifen. Derjenige Turner, dem die Freiübungen im Hüpfen, Laufen und Springen bekannt sind, wird auch leicht finden, was sich beim Reifschwingen davon anwenden läßt.

Uebungen mit dem Springstabe.

Das Handgeräth, welches man dazu gebraucht, besteht aus einem 6—8 Fuß langen, 1 1/4 Zoll rund gearbeiteten Stab von Fichten- oder Kiefernholz, der am Ende, welches auf den Boden gestellt wird, etwas zuzuspitzen ist; soll der Stab mehr zum Weitspringen dienen, so muß er etwas länger und stärker sein.

Es kommt beim Gebrauch dieses Springstabes zunächst darauf an, daß der Turner lernt, die Last seines Körpers mit Hülfe des auf den Erdboden gesetzten Stabes zu tragen und zu erheben. Zu diesem Zwecke wird der Stab so angefaßt, daß der linke Arm nach unten, der rechte Arm nach oben greift, die Daumen nach oben liegen. Als Vorübung dient es, wenn z. B. in der Vorschrittstellung links der Stab etwa 1 Fuß vor der linken Fußspitze eingesetzt wird und der Oberkörper sich nach vorn neigt, wobei die Last des Körpers nur auf dem Stabe und dem linken Fuße (Ballenstand) ruht und das rechte Bein rückwärts erhoben ist. Durch wiederholtes Vorbeugen und Zurückgehen in den beidbeinigen Stand muß einige Sicherheit erworben sein; dann kann das rechte Bein auch im Bogen spreizend rechts nach vorn um den Springstab nach links und wieder zurück in den Stand gehen. Endlich erfolgt der Sprung, wobei der Turner sich mit dem linken Fuße in die Höhe schnellt und nur auf den Stab stützend nach vorn getragen wird, doch so, daß während des Sprunges das rechte Bein voran geht, eine halbe Drehung linksum erfolgt und des Turners Gesicht nach dem Sprunge dem Absprungsorte zugewendet ist. Dabei ist zu beachten, daß während des Sprunges beide Beine geschlossen sind und der ganze Körper gestreckt zu halten ist (Fig. 18), auch die Drehung schnell

erfolgt. Das Heben des Leibes muß insoweit erfolgen, daß er mit der Stange einen rechten Winkel bildet. Der Niedersprung geschieht mit geschlossenen Füßen, nachgebenden Knien und mehr auf den Ballen; auch ist darauf zu achten, daß Absprung und Niedersprung auf einer geraden Linie geschehen. Wird das Stabspringen mit Anlauf geübt, so wird der Stab in der rechten Hüfte eingesetzt und wagerecht nach vorn gehalten. Der Sprung kann als Weitsprung über den Springgraben, der mit Sand zu belegen ist, oder als Hochsprung über Springleinen, die sogleich abfallen, wenn der Sprung nicht gelingt, geübt werden. Ein Springen über feste Gegenstände, etwa über Balken u. dgl., ist wegen des leicht möglichen gefährlichen Falles beim Hängenbleiben weniger zulässig.



Fig. 18.

Uebungen mit Stelzen.

Man nimmt zu den Stelzen leichte und rund abgehobelte Stangen, die aus ganzem Fichtenholze geschnitten werden und etwa 5—6 Fuß lang sind. Die Dicke der Stangen beträgt am unteren Ende 1 Zoll im Durchmesser und verringert sich nach oben bis zu $^2/_3$ Zoll. Etwa 1—1 $^1/_2$ Fuß über dem dicken Ende werden die Knaggen angebracht, welche dem Turner zum Auftreten dienen. Diese Knaggen sind in Form eines Dreiecks auf der Standfläche etwa $^5/_4$ Zoll breit und 3 Zoll lang, und werden in die Stangen eingeschaftet, angeleimt und angenagelt.

Um das Abrutschen der Füße zu vermeiden, ist die schmale, von der Stange abgewendete Kante der Standfläche etwas zu erhöhen. Für den Einzelnen ist die Stelzenhöhe so anzupassen, daß die Stange noch einige Zoll über die Schultern ragt, wenn er auf den Knaggen steht.

Beim Gebrauch nimmt der Turner zunächst unter jeden Arm eine Stelze, die Hände umfassen die Stange im Speichgriff und stellen sie in Leibesbreite auseinander etwa 1 Fuß vorlings auf die Erde. Die erste Uebung besteht darin, daß man sich abwechselnd mit dem linken oder rechten Fuß zum Stand auf einer Stelze erhebt und schnell wieder in den Stand zurückkehrt. Dann auch zum kurzen Stand auf beiden Stelzen. Ist darin einige Sicherheit erlangt, so kann das Weitergehen erfolgen, wobei die Beine fest aufstemmen und die Stelzen mit den Händen aufwärts gezogen werden (Fig. 19). Beim Stelzengehen sind die Hände vorlings abgestreckt, Daumen nach vorn, und die Stelzenstangen liegen auf der Rückseite fest an den Schultern an, so daß die Brust heraustritt. Nach erlangter Sicherheit im gewöhnlichen Gange folgen allerlei Gangarten, wie Vorstellgang, Vor-, Rück- und Seitwärtsgehen, Kibitzgang, Hinken, Walzdrehen u. s. w. Später können die Stelzen auch vorlings vom Leibe mit angezogenen Unterarmen gehalten werden, oder das Stelzengehen kann in der kleinen Hockbeuge geschehen, oder bis zum Laufen gesteigert werden u. s. w. Schwierigere Uebungen sind: Hüpfen auf einer Stelze, während die andere gehoben wird, Stillstehen auf der Stelze, Umwechseln der Stelze u. s. w.


Fig. 19.

Uebungen mit Wurfgeräthen.

Zum Werfen werden folgende Handgeräthe benutzt:

1. Der Ger, bestehend aus einer dünnen, schlanken und rundgehobelten Stange von leichtem oder schwerem Holze, etwa

von der Leibesgröße des Turners, obgleich man zur Erreichung von Mannigfaltigkeit im Werfen Gere von verschiedener Länge zur Hand haben kann. An dem einen Ende des Geres wird ein eichelrunder Eisenbeschlag angebracht, und hier ist der Schaft 1 Zoll stark, während er sich bis zum anderen Ende bis zu $^2/_3$ oder $^1/_2$ Zoll verjüngt. Das schwächere Ende ist mit einem Eisenringe einzufassen (Fig. 20). Neuerdings werden auch Gere angewendet, bei welchen das eine Ende in einer 5 Zoll langen



Fig. 20.

Röhre von Eisenblech steckt, die in eine stählerne Spitze verläuft und zum Steckenbleiben dienen soll.

2. Die Diskusscheiben, tellerartig aus Holz oder Metall gedreht, etwa 1 Fuß im Durchmesser, in der Mitte 2 Zoll dick, nach dem Rande bis zu 1—$^1/_2$ Zoll sich verjüngend, nach Verhältniß der Kraft des Turners kleiner oder größer, leichter oder schwerer.

3. Holzkugeln von 2—6 Pfund Schwere, oder Eisenkugeln von einem Gewicht, das der Kraft des Einzelnen angemessen ist.

Beim Gerwerfen faßt der Turner den Ger in der Mitte, entweder mit der Faust oder zwischen Daumen und Zeigefinger,

erhebt ihn bis zur Kopfhöhe und sucht nun die Schwere des Geres zu ermitteln. In der Vorschrittstellung links, wobei das Gewicht des Körpers auf dem rechten Beine ruht, wird der Ger in wagerechter Lage zur Vorbereitung des Wurfes vor- und rückwärts bewegt, wobei sich Oberkörper und Beine mit betheiligen. Nach diesem Vorschwingen erfolgt der Wurf selbst, und zwar als Kernwurf (in gerader Richtung nach dem Ziele) oder als Bogenwurf. Als das Ziel des Wurfes benutzt man den Gerkopf, einen Klotz (6—7 Zoll dick, 6—9 Zoll hoch), der auf einem 5 Fuß hohen Pfahle steht und mit einer Krampe so befestigt ist, daß er, getroffen, überschlägt. Beim Werfen mit spitzen Geren würde der Gerkopf aus weichem Holze und feststehend anzufertigen sein. Nächst der Körperthätigkeit ist die Uebung des Augenmaßes und Schärfung des Blickes beim Gerwerfen wichtig; es wird in verschiedenen Entfernungen aus dem Stande, oder mit Anlaufen bis zur Wurfstelle, oder im schnellen Vorbeilaufen an dem Ziele zu üben sein.


Fig. 21.

Das Werfen mit Diskusscheiben erfolgt also: Zwischen Daumen und Zeigefinger hält der Turner die Scheibe, nimmt die Stellung eines Kegelschiebers ein und schwingt den rechten Arm vor- und rückwärts, bis er mit einem Ruck die Scheibe fortschnellt und ihr dabei mit den Fingern eine solche Bewegung giebt, daß sie sich im Fluge rädelnd um ihre Achse dreht; ist als Hoch- und Weitwurf zu üben (Fig. 21). In ähnlicher Weise erfolgt auch das Schocken oder Werfen mit Holz- oder Eisenkugeln, die vom Turner in der hohlen Hand

oder in beiden Händen gehalten, ähnlich wie beim Wurfe mit Kegelkugeln, im Bogen nach einem Ziele, auch von einem Turner zum andern, geworfen werden. Das beidarmige Werfen und Fangen mit einem großen leichten Lederballe von 1 Fuß im Durchmesser würde ebenfalls hierher zu rechnen sein; ebenso das Steinstoßen.

Uebungen mit dem langen Schwungseile.

Das lange Schwungseil ist also beschaffen: Es ist ein 12—16 Fuß langes, 1/2 Zoll dickes Seil, welches in der Mitte etwas stärker sein kann, um den Schwung zu befördern: an beiden Enden sind Schlingen oder Oesen zum Anfassen oder Anschleifen angebracht.

Es wird so gebraucht: Zwei Turner fassen die Enden des Seiles, oder ein Turner faßt das eine Ende, während das andere in der Brusthöhe des Schwingers etwa 7 Fuß von diesem an einem geeigneten Punkte angeschleift wird. Darauf wird das Seil in möglichst großem Kreise von rechts nach links, oder von links nach rechts geschwungen, so daß es nahe am Boden vorbeigeht. Der übende Turner tritt so nahe heran, daß das Seil unmittelbar an seinem Gesichte vorbeigeht und er sich ein wenig zurückbeugen muß, um nicht vom Schwungseile getroffen zu werden. Seine Aufgabe ist es, diesen Augenblick des Vorbeischwingens wahrzunehmen und dem Seile schnell nachzulaufen, so daß er aus dem Bereiche desselben kommt, ehe es einen neuen Umschwung macht. Dabei hat der Turner ein ängstliches Bücken zu vermeiden. Nachdem dieses einfache Durchlaufen geübt ist, können folgende Abwechselungen eintreten:

1. verschiedene Armübungen während des Durchlaufens: z. B. Armheben vor=, seit=, rück= oder aufwärts, Verschränken der Arme vor der Brust oder auf dem Rücken, Armanziehen und Stoßen u. s. w.

2. Beinübungen; z. B. Anfersen, Spreizen, Kniewippen.

3. Verschiedene Gang= und Laufarten, z. B. Zehen=, Hacken=, Stampf= und Schlaglauf, Kibitz= und Schottisch=hüpfen, Durchhinken, Laufen in der Kniebeuge u. s. w.; seit=

wärts Durchlaufen, auch im Galopp Laufen, halbe Drehung in der Mitte des Laufes und rückwärts Herauslaufen.

4. Beim Laufen Mehrerer, gleichzeitig von Zweien, Vieren, auch mit jedem Schwunge Einer.

Während hier der Turner dem Schwungseile nachläuft, kann es ihm umgekehrt auch entgegengeschwungen werden und er springt über das Seil, wenn es am niedrigsten ist und ihm entgegenkommt. Dabei ergeben sich als Uebungen:

1. Der Turner springt über das Seil und läuft schnell vorwärts aus seinem Bereiche, oder er bleibt stehen und hüpft mit Anfersen oder Knieaufschnellen in die Höhe, um das Seil durchzulassen; sodann vor- oder rückwärts Herauslaufen.

2. Der Turner springt über das Seil, kehrt aber sogleich wieder nach dem Absprungsorte zurück, so daß ihn das Seil bei der folgenden Schwingung nicht erreicht („Augenblick im Seil").

Bogenschiessen.

Die dazu nöthigen Geräthe sind:

1. Der Bogen, welcher in seiner einfachsten Gestalt jedem Kinde bekannt ist. Ein Bogen für turnerische Zwecke muß aus festem und doch elastischem Holze geschnitten werden, wozu sich bei uns außer Esche, Nußbaum, Ulme, der Maßholder oder Feldahorn (Acer campestre) am besten eignet; in Schottland wird das Holz des Ibenbaumes (Taxus baccata) vorgezogen. Man hat Bogen mit Bügeln von 4—7 Fuß Länge, deren Stärke sich nach der Kraft des Turners richtet. Nach den beiden Enden hin verjüngt sich der Bügel, und man liebt es, ihm hier eine rückwärts geschweifte Krümmung zu geben, wodurch der Bogen ein schöneres Ansehen und größere Schnellkraft erhält. Um die letztere zu befördern, legt man noch die Innenseite des Bogens in der Mitte fournierartig mit einer Platte von zähem Holze aus, wie z. B. die Bogen der Kalmücken aus mehreren Holzplatten zusammengesetzt sind. Auch Bogen aus zwei Stücken, die ineinandergeschoben, zusammengeleimt und mit einer Schnur fest umwickelt werden, sind ganz brauchbar. Zur Sehne nimmt man schwache Hanfleinen oder starke Darmsaiten.

2. Der Pfeil ist aus gespaltenem Fichten- oder Lindenholz, etwa von Fingerstärke, glatt und rund auszuhobeln. Die Spitze wird mit Horn, Knochen oder schwachem Eisenblech eingefaßt, während das andere Ende des Pfeilschaftes einen mit Horn ausgelegten Einschnitt (Kimme) erhält, womit der Pfeil auf die Senne gesetzt wird. Das Künstlichste ist die Befiederung des Pfeiles an dem Kimmenende, wozu man die abgezogenen Fahnen der großen Schwanz- oder Flügelfedern größerer Vögel (Pfau, Adler, Trappe, Truthahn) gebraucht, welche gleichlaufend mit der Längenachse des Pfeilschaftes oder schräg fest aufgeleimt werden und das Kimmenende 4—6 Zoll lang bedecken. Die schräg aufgeleimten Federfahnen, die man gewöhnlich etwas verstutzt, bewirken, daß sich der Pfeil im Fluge mit Rotation um seine Achse dreht.

Der Turner ergreift den Bogen mit der Linken in der Mitte mit Speichgriff, das untere Horn des Bogens gegen den Boden, das andere luftwärts, so daß die Pfeilspitze auf dem Daumen ruhen kann, während die Rechte mit Daumen und Zeigefinger die in der Mitte der Senne eingelegte Pfeilkimme erfaßt und mit voller Kraft zum Losschnellen gegen eine Scheibe von weichem Holz, Papierscheibe auf nasser Lehmwand 2c. zurückzieht (Fig. 22). Schießstand 60—100 Fuß lang. „Das Schöne beim Bogenschießen ist, daß es den Körper gleichmäßig entwickelt und die Kräfte gleichmäßig in Anspruch nimmt. Da ist der linke Arm, der den Bogen hinaushält, straff, stark und ohne Wanken; da ist der rechte, der mit dem Pfeil die Senne zieht und nicht weniger kräftig sein muß. Zugleich beide Füße und Schenkel strack zum Bogen gestreckt, dem Oberkörper als feste Basis. Das



Fig. 22.

zielende Auge, die Muskeln des Halses und Nackens, Alles in hoher Spannung und Thätigkeit. Und nun das Gefühl der Freude, wenn der Pfeil hinauszischt und im erwünschten Ziele steckt! Ich kenne keine körperliche Uebung, die nur irgend damit zu vergleichen." (Eckermann bei Goethe, III. S. 97.)

Siebenter Abschnitt.

Das Turnen in den Gerüstübungen.

Unter Gerüstübungen begreift man diejenigen Turnübungen, welche an feststehenden oder schwerbeweglichen Gerüsten und Vorrichtungen ausgeführt werden, wobei der Turner meist seinen natürlichen Standpunkt auf dem gewöhnlichen Boden aufgiebt und eine künstlich hergestellte Stütz-, Hang-, oder Standfläche erhält. Um sich auf außergewöhnlichen Standpunkten oder in ungewöhnlichen Stütz- und Hanglagen zu behaupten, muß der Turner durch die Freiübungen und das Turnen mit Handgeräthen schon zu einem höheren Grade von Kraft und Gewandtheit gelangt sein, wenn er die Gerüstübungen mit Vortheil und ohne Gefahr treiben will.

Die hauptsächlichsten Gerüstübungen sind: die Schwebe-, Spring-, Kletter-, Steig- und Klimmübungen, die Hangübungen, die Uebungen an der Hang- und Stemmschaukel, am Rundlauf und Schaukelring, am Barren, am Reck, am Bock und am Schwingel.

Schwebeübungen.

Die Vorrichtungen für die Schwebeübungen sind folgende:

1. Der Schwebebaum, ein 40—50 Fuß langer, gerader und rundgehobelter Stamm, der etwa 3—5 Fuß hoch wagerecht über dem Erdboden (wo möglich weichem Sandboden) liegt und auf zwei Ständern ruht. Das dicke Ende des Stammes ist in dem einen Ständer befestigt, während der zweite Ständer den Stamm etwa in der Mitte trägt und zum Höher- oder Tieferstellen einzurichten ist; das schwache Stammende ist frei

und schwankend. Wenn ein solcher Stamm ohne Ständer fest auf der Erde liegt, heißt er Liegebaum. Die Schwebestangen sind 24—30 Fuß lange rundgehobelte, am dicken Ende 3—4 Zoll im Durchmesser starke elastische Fichtenstangen, die auf kleinen stellbaren Kreuzböcken liegen und auf diesen mit Eisenringen und Schrauben befestigt werden; die Stangen liegen wagerecht, etwa 1—1 1/2 Fuß hoch.

2. Die Schwebekante, ein 15—20 Fuß langes, 1 Zoll dickes Brett, das, auf die schmale Kante gestellt, fest auf der Erde ruht oder in Ständer eingefügt wird.

3. Pfähle und die Pfahltreppe, wozu rundgewachsene Fichtenstämme von 3—4 Zoll im Durchmesser genommen werden, die am oberen Ende eine wagerechte Standfläche ohne scharfe Kanten darbieten. In einem Abstand von 2—3 Fuß stehen diese Pfähle in einer geraden Linie oder im Halbkreis so, daß z. B. der erste Pfahl 2 Fuß senkrecht über der Erde, der zweite 2 1/2 Fuß, der dritte 3 Fuß und so fort hervorragt, etwa bis zu einer Höhe von 6—8 Fuß, dann ebenso wieder abnehmend.

Die Turnübungen, welche am Schwebebaum ausgeführt werden, wären folgende:

1. Der Schwebestand auf einem Beine, während das standfreie Bein in verschiedene, das Stehen erschwerende Spreizhalten geht; auch Beinschwenken und verschiedene andere Uebungen des standfreien Beines.

2. Niederlassen zur Hockbeuge und zum Sitzhocken mit beiden Beinen, oder mit einem Bein, während das andere vor-, seit- oder rückwärts zu strecken ist.

3. Schwebegang vom festliegenden bis zum schwankenden Ende des Schwebebaumes. Von Gangarten können hier angewendet werden: Zehengang, Kniewippgang, Gang in der Hockbeuge, im Fechterausfall und in der Fechterstellung, Anfersgang und Gehen mit allerlei Arm-, Bein- und Knieübungen, die sich mit dem Gehen verbinden lassen; zuerst mit Vorgehen bis an das Ende und seitwärts Abspringen, dann mit Umkehren am Wackelende. Das Walzen ist ein Schwebegang mit fortgesetzter

Drehung nach einer Richtung, also immer nach rechts, oder immer nach links. Das Stapeln ist ein Schwebegang, wobei dem Turner ein Hinderniß (Stab oder Leine) vorgehalten wird, so daß er genöthigt ist, das Knie hoch nach der Brust heraufzuziehen und das Bein im weiten Bogen über das Hinderniß zum Weitergehen vorzusetzen.

4. Das Vorbeischweben oder Ausweichen (Fig. 23). Wenn sich zwei Turner auf dem Schwebebaume begegnen, um sich auszuweichen, so fassen sie sich bei den Schultern, Brust gegen Brust, während Beide z. B. das rechte Bein vorstellen und beide rechte Füße mit den innern Kanten eng aneinander liegen. Gleichzeitig und schnell machen Beide eine halbe Drehung, wobei das linke Bein im Bogen nach der Richtung spreizt, die sie im Weitergehen zu verfolgen haben.



Fig. 23.

5. Der Schwebekampf; zwei Turner, die sich auf dem Schwebebaum begegnen, suchen sich durch Schläge mit der flachen Hand aus dem Gleichgewicht zu bringen. Durch ein geschicktes Ausweichen der Schläge, die nicht nach dem Gesicht oder der Brust, sondern nach Arm und Schultern zu richten sind, sowie durch ein schnelles Nachschlagen, wird eine vielseitige Leibesthätigkeit veranlaßt, der Verlierende muß auf ein regelrechtes Niederspringen achten.

Die Bedeutung der Uebungen am Schwebebaum besteht etwa in Folgendem:

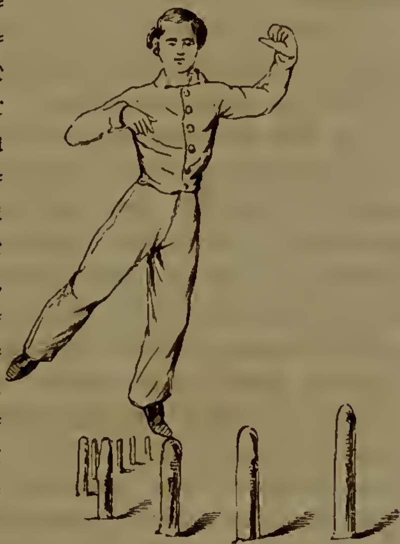
Sie üben den Turner, den Körper auf schmaler und schwankender Fläche im Gleichgewicht zu erhalten, wodurch eine allseitige Muskelübung veranlaßt wird. Die Schwebeübungen sind Anfangs mit Vorsicht und Behutsamkeit auszuführen (viel=

leicht zuerst auf dem Liegebaume), namentlich muß der Turner immer darauf gefaßt sein, daß er beim Verlieren des Gleichgewichtes zum regelrechten Sprunge seitwärts niederkommt, und nicht etwa zum Reitsitz auf den Stamm niederfällt, was eine gefährliche Quetschung der Genitalien herbeiführen könnte.

Welche der genannten Schwebebaumübungen sind auf der Schwebekante und den Schwebestangen ausführbar?

Von den Pfählen und der Pfahltreppe macht man folgende Anwendung:

Der Turner führt auf einem Pfahle in beid- oder einbeiniger Stellung allerlei im Stehen darstellbare Freiübungen aus; auf der Pfahltreppe steigt er im Vorstellgange oder im gewöhnlichen Gange von einem Pfahle nach dem andern, etwa mit Waghalten der Arme (Fig. 24). Die Drehungen auf einem Pfahle, das Gehen mit Fechterausfall in Stellung auf zwei Pfählen, sowie das Dauerstehen in schwierigen Bein- und Armhalten, wobei auf Schönheit der Stellung zu sehen ist, gewähren besonders einen zweckmäßigen Uebungsstoff.


Fig. 24.

Springübungen.

An Vorrichtungen für die Springübungen sind herzustellen:

1. Der Springgraben, 2—3 Fuß tief, 18—20 Fuß lang, die Breite nimmt von einer Seite bis zur andern von 3—9 Fuß allmälig zu. Der Grabenrand an der Absprungsseite kann mit einem Bretterverschlag oder festem Rasen steil abfallen, während sich die Niedersprungsseite schräg abdacht und einen weichen Boden (wie alle Niedersprungsstellen) darbieten

muß. An der breiten Seite des Grabens sind die Springel zu befestigen, 8—10 Fuß hohe und ebenso weit auseinanderstehende, 3 Zoll im Durchmesser haltende Pfähle mit 2 Zoll von einander entfernten Löchern zum Durchstecken von Pflöcken oder eisernen Bolzen, worüber die mit Sandsäcken oder lederbezogenen Gewichten beschwerten Springschnüre gelegt werden. Zur Regelung des Absprunges bedient man sich eines Sprungbrettes von 30—40 Zoll im Geviert, an einer Seite mit einer Leiste von 3—4 Zoll erhöht. Um die Springel auf jedem beliebigen Orte aufstellen zu können, sind sie auf Kreuzen zu befestigen.

2. Der Tiefspringel, eine treppenartige Vorrichtung, mit etwa 18 Stufen, die 2 Fuß breit, 1/2 Fuß hoch und 3/4 Fuß tief sind, die Ecken abgerundet.

3. Das Sturmlaufbrett, ein 3—10 Fuß langes und 2—3 Fuß breites Brett, das an dem einen Ende mit eisernen Haken versehen ist, um damit an einem Tragriegel befestigt zu werden. Dieser 5—6 Fuß lange Tragriegel wird in zwei Ständer, die 6—8 Fuß über der Erde stehen, so eingefügt (die Ständer sind in der oberen Hälfte durchschnitten), daß er mit Eisenbolzen höher oder niedriger gestellt werden kann. Man legt auch zwei Bretter einander gegenüber, eins zum Hinauflaufen, das andere zum Hinablaufen. Wenn das Brett an dem einen Ende eine starke Leiste hat, so kann man es auch über einen stellbaren Bock legen und am beliebigen Orte aufstellen. Zum Anlaufen muß der nöthige Raum da sein.

Am Springgraben sind folgende Uebungen vorzunehmen:

Die im dritten Abschnitt unter „Freispringen" erwähnten Uebungen sind in umfassender Weise mit weitem Anlauf und größerer Ausdehnung nach Höhe und Weite und mit Verbindung von Freiübungen zu betreiben. Der Niedersprung erfolgt mit 1/4-Drehungen links und rechts. Eine besonders kräftigende Uebung ist der Hoch- und Weitsprung von Ort mit Hanteln, die vor dem Sprunge vor- und rückwärts geschwungen und mit dem Absprunge ruckweise nach vorn geschnellt werden. Hier finden auch die Springstäbe ihre weitere Anwendung.

Der Tiefspringel ist namentlich ein Bildungsmittel zur Entschlossenheit. Zuerst wird der Sprung von der ersten Stufe so geübt, daß dabei alle beim Freispringen erwähnten Regeln Anwendung finden; namentlich ist der Sprung auf Ballen zur tiefen Kniebeuge und das sofortige Aufschnellen zur gestreckten Haltung zu fordern. Der Niedersprung wird dann von immer höheren Punkten auch als Hoch- und Weitsprung ausgeführt, wie er auch mit einbeinigem Absprunge, aus dem Standhocken, aus dem Sitze mit Abstoß der Hände u. s. w. erfolgen kann. Während des Sprunges kann der Turner Viertel- oder halbe Drehung links oder rechts ausführen und geeignete Arm- und Beinübungen damit verbinden.

Die Benutzung des Sturmlaufbrettes ist folgende:

Zunächst übt man sich, auf dem weniger schräg gestellten Brette hinauf und mit Umdrehen wieder hinab zu gehen oder zu laufen, wobei Schrittzahl und der zuerst auftretende Fuß bestimmt werden können; dann folgt Hinauflaufen und rechts oder links Abspringen ohne und mit Vierteldrehung und endlich Hinauflaufen und Niedersprung hinter dem Brette, entweder beidbeiniger Absprung nach kurzem Stehen auf der Höhe des Brettes, oder einbeiniger Absprung ohne Unterbrechung. Mit dem höher zu stellenden Brette, einer kleineren Zahl von Sprungschritten, sowie in der Schnelligkeit der Sprünge geschieht die Steigerung der Uebung, die mit Benutzung der tragbaren Springel und der Sprungleine auch als Hoch- und Weitsprung ausgedehnt werden kann. Eine gute Uebung ist auch das Hinaufgehen an dem sehr steil gestellten Sturmlaufbrette mit Gebrauch der Hände und Füße.

Kletter-, Steig- und Klimmübungen.

An Vorrichtungen gehören zu diesen Uebungen:

1. Das von Spieß so genannte „Stangengerüst" (Fig. 25), welches also zusammengesetzt wird: Zwei starke rundgehobelte Masten von cirka 30 Fuß Höhe werden 30 Fuß von einander mit Erdankern fest eingesetzt und in der Mitte durch einen starken, auf der obern Seite abgerundeten wagerecht

liegenden Querbalken verbunden. An dieser, die Grundlage des Gerüstes bildenden Vorrichtung sind befestigt:

a) Die senkrechten Kletterstangen von elastischem Fichtenholz sind so stark, daß sie mit der Hand leicht umfaßt werden können, stehen 5/4 Fuß weit auseinander und sind etwa 8—10 an der Zahl fest im Erdboden und am Querbalken einzufügen. Ueber jeder senkrechten Stange ist eine schräge anzubringen, die am Querbalken mit Eisenringen befestigt wird und mit dem anderen Ende auf einer etwa 2 Fuß hohen, wagerecht liegenden Tragschwelle ruht, so daß die Stangen in einer Neigung von 45° zur Erde stehen. Die Klimmstange ist eine bewegliche Kletterstange, die mit einem starken Eisenringe an einem Haken am Querbalken angehängt wird.

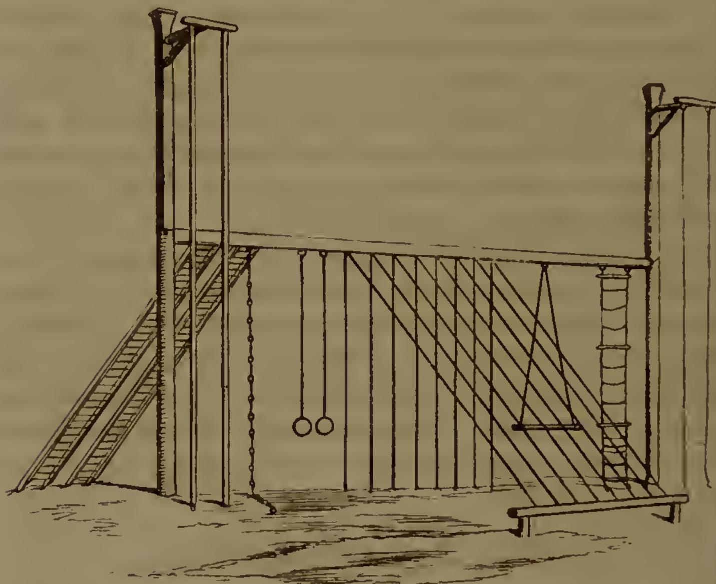


Fig. 25.

b) An den beiden hohen Masten sind 3 Fuß von einander abstehende Querbalken anzubringen, an denen zur Erreichung einer größeren Kletterhöhe zwei lange Kletterstangen (5/4 Fuß auseinander) und das lange Doppeltau (1—1 1/2 Zoll dick und

mit starken mit Eisenblech ausgelegten Oesen zum Anhängen) angebracht werden.

c) Die schräge Klimmleiter, die in einer Neigung von 45° fest an dem Querbaume anlehnt. Die Leiterholme oder Backen sind 4 Zoll hoch, 1—1½ Zoll stark, glatt gehobelt und auf der oberen Seite abgerundet; die Sprossen sind 16—18 Zoll lang, 1½ Zoll hoch, stehen 6—8 Zoll auseinander und haben eine länglich-runde Gestalt. In derselben Weise ist auch die senkrechte Leiter herzustellen.

d) Die Strickleiter, aus 2 zollstarken Hauptseilen von 15 Fuß Länge gebildet, mit einigen Holzsprossen, die Seilsprossen ¾ Zoll stark, 17 Zoll lang und 1 Fuß aus einander; ist zum Schräg- oder Senkrechthängen, wie auch zum Anstraffen einzurichten.

e) Das Knotentau, ein Klettertau mit eingefügten Klötzchen von 3 Zoll Höhe, 3½ Zoll Breite und mit einem Abstand von 10—12 Zoll.

f) Das Sprossentau (Fig. 26), mit eingefügten Holzsprossen von 15 Zoll Länge, 5/4 Zoll Breite und 10—12 Zoll Abstand.


Fig. 26.

g) Der Enterbaum, 16—20 Fuß lang, 4—5 Zoll hoch und 1¾—2½ Zoll dick, glattgehobelt und besonders auf der oberen Kante abzurunden, wird mit dem einen Ende am Querbaum, mit dem andern auf einem etwa 5 Fuß hohen Ständer befestigt, auf 3 Fuß Länge 1 Fuß Steigung.

2. Die Zapfensäule, ein 20—30 F. hoher, 16—18 Zoll im Durchmesser starker, glatt abgerundeter Mast, wird mit zwei Reihen runder Zapfen versehen, die 4—6 Zoll hervorragen, von festem Holz, abgerundet, und 1—1½ Zoll stark so durch den Mast eingeschlagen werden, daß die gleichlaufenden Paare 3 Fuß weit aus einander stehen, während die sich rechtwinkelig kreuzenden Paare nur 1½ Fuß von einander stehen.

An den senkrechten Stangen übt man:

1. Hang mit beiden Händen an einer Stange, während dieselbe von den Beinen zum „Kletterschluß“ so umklammert wird, daß ein Bein mit den Waden vor der Stange, das andere mit dem Schienbein hinter der Stange fest anschließt (Fig. 27); auch als Hang im Kletterschluß und mit nur einer Hand, oder nur im Kletterschluß ohne Gebrauch der Hände, oder nur mit Gebrauch der Hände, wobei die Arme gestreckt, oder im „Klimmhang“ so gebeugt werden, daß der Leib dadurch in die Höhe gehoben wird, wobei die Beine gestreckt zu beiden Seiten der Stange grätschen (Fig. 28).



Fig. 27.



Fig. 28.

2. Hangeln (Fig. 27) oder Fortbewegen abwechselnd mit Griff der rechten und linken Hand, oder beidhandiger Griff wechselnd mit Kletterschluß nach den unter 1) angeführten Hang-

arten, wobei der Turner die Stange auf einer Seite erklettert oder in einer Spirallinie um die Stange herumgeht, auch die Beine beim Kletterschluß so wechseln läßt, daß einmal das rechte, dann das linke vor der Stange anschließt. Das Abrutschen von der Höhe der Stangen in Arm- oder Beinschluß kann ruckweise erfolgen; als „Scheinhangeln" wird das Hangeln zuerst so geübt, daß man nicht von der Stelle kommt. 1 und 2 auch am starken Mast (Fig. 29). Der starke Mast ist nur für erwachsene Turner in Gebrauch zu nehmen; für das jüngere Alter taugt er nicht.



Fig. 29.



Fig. 30.

3. Hang im Speichgriff (Daumen oben) zwischen zwei Stangen, Beine frei oder so an die Stangen gestemmt, daß die Schienbeine anschließen und die Stangen von den Fußristen umschlungen werden (Fig. 30) oder die Stangen im Kniegelenk liegen; Hangarten und Hangeln wie unter 1 und 2, mit Ausnahme des Hangelns in einer Spirallinie.

4. Sprung aus dem Sitzhocken zum Hang.

5. Vor- und Rückschwingen im Speichgriff an 2 Stangen.

6. Ziehklimmen: Uebergehen aus dem Hang mit gestreckten Armen in den Hang mit gebogenen Armen, langsam oder mit Schwung (Fig. 31).

7. Ueberdrehen: im Speichgriffhang an zwei Stangen zieht der Turner die geschlossenen Kniee nach der Brust und überschlägt sich mit rückwärts herabgehendem Oberkörper so, daß er mit gedrehten Armen in den Stand kommt; ebenso zurück und später nach dem Ueberdrehen oder Berühren des Bodens mit den Füßen.


Fig. 31.


Fig. 32.

8. Hangeln ohne und mit Kletterschluß an der Stangenreihe nach rechts und links in wagerechter Ebene oder schräg hinauf und wieder herab (Wanderklettern).

9. Wechselhandiges Hangeln an zwei Stangen (Fig. 31), auf- oder abwärts, wobei die eine Hand mit 2 oder 3 Griffen vorausgeht.

10. Auf- und Abhangeln beim Vor- und Rückschwingen (beidhandig).

11. Die Fahne, wobei der Turner z. B. mit dem rechten Arme die Stange so umklammert, daß dieselbe im Achselgelenk fest anliegt, der linke Arm stemmt gestreckt nach unten ein und beide Hände haben die Stange erfaßt. In dieser Haltung sucht der Turner den Leib gestreckt so zu erheben, daß dieser mit der Stange einen rechten Winkel bildet.

An den schrägen Stangen sind außer den unter 3 — 10 genannten Uebungen noch zuläſſig:

12. Hang an zwei Stangen im Ellgriff, wobei den Stangen der Rücken zugekehrt wird; die Hangarten und das Hangeln lassen hier freiere Beinbewegungen zu; z. B. Seitschwingen, Knieschnellen u. s. w.

13. Schwimmhang: Ueberschlagen wie beim Ueberdrehen, nur daß die Beine nicht niedergehen, sondern mit den Fußristen auf den beiden Stangen liegen, Körper vollständig gestreckt, Gesicht dem Erdboden zugewendet.

14. Hang und Hangeln im Liegehang, wobei der Turner Ristgriff an zwei Stangen nimmt, während ein jedes der Beine eine Stange von innen oder außen im Kniehang umschließt; ist auch in ähnlicher Lage, wobei der Turner auf zwei Stangen mit umschließenden Armen und Beinen liegend auf- und abklettert, zu üben.

15. Hang und Hangeln an einer schrägen Stange, wobei die Hände im Schlußhange eng an einander liegen, einmal so, daß der Turner der Stange das Gesicht, sodann den Rücken zuwendet. Der Gebrauch der Klimmstange ergiebt sich aus dem Gesagten von selbst.

Die schräge Leiter dient zu Steig-, Klimm- und Stemmübungen:

I. Zu Steigübungen auf der oberen Seite der Leiter. als Auf- und Abwärtssteigen von Sprosse zu Sprosse, während die Hände an die Leiterholme oder Sprossen fassen, verbunden mit Anfersen, Knieaufschnellen, mit Sitzhocken oder Kreuzen der Beine, indem z. B. das linke Bein nahe am rechten Leiterholm und das rechte Bein am linken beim Schrittwechsel niederstellt. Ebenso kann der Turner beim Herabsteigen der Leiter den Rücken zukehren, oder nur mit einer Hand stützen, während im anderen Arme eine Last zu tragen ist, oder zwei Turner weichen sich auf der Leiter aus; das Steigen ohne Gebrauch der Hände verlangt große Vorsicht. Auch an der unteren Seite der Leiter; dabei ist besonders zu nennen die Uebung, bei welcher der Turner Griff an einer Sprosse nahe an den Holmen nimmt, worauf nur die Füße bis zu den Händen oder auch zwischen den Armen durch und zurück bis zur völligen Streckhalte des Körpers steigen; daran

schließt sich das Auf- und Niedersteigen nur mit Gebrauch der Hände, während die Füße fest auf einer Sprosse stehen bleiben.

II. Von **Klimmübungen** auf der unteren Seite der Leiter wären zu nennen:

1. Hang in Rist- und Kammgriff an einer Sprosse (auch nur mit 4, 3 und 2 Fingern), im Speichgriff an beiden Leiterholmen, im Seithang an einem Holm, im Querhang an einem Holm (z. B. die linke Hand faßt von innen, die rechte von außen), auch Hang an Holmen oder Sprossen rücklings, so daß der Turner der Leiter den Rücken zuwendet.

2. Ziehklimmen in den verschiedenen Hangarten.

3. Wechselhandiges Klimmen in den verschiedenen Hangarten auf und ab, wobei auch eine Hand auf den Sprossen, die andere auf dem Holme weiter greift; die Beine grätschen (Fig. 33), spreizen, hocken u. s. w. dabei.


Fig. 33.

4. Stand beider Füße auf einer Sprosse und Ristgriff an einer Sprosse bei gestreckter Körperhaltung, sodann wechsel- und beidhandiger Griffwechsel an beiden Leiterholmen in schneller Folge.

5. Beidhandiges Klimmen an Sprossen und Holmen.

III. Von **Stemmübungen** auf der Außenseite der Leiter sind aufzuführen:

1. Das **Stemmen**, wobei der Körper des Turners von den Armen getragen wird, die gestreckt auf einer Sprosse aufstemmen, während die Beine gestreckt grätschen, aber in keiner Weise mit aufstemmen, kann vor- und rücklings geübt werden. Die Stellung des Turners, in welcher die Last seines Körpers durch die aufstemmenden und gestreckten Arme getragen wird, heißt „**Stütz**“ und „**Knickstütz**“, wenn die Arme dabei gebeugt sind. Das Stemmen wird erst wechselhandig auf einer Sprosse, dann von Sprosse zu Sprosse auf und ab, rück- und vorlings geübt.

2. Ein Ziehstemmen (Fig. 34) wird die Uebung, wenn der eine Arm gestreckt vorgreift und den Körper in die Höhe zieht, während der andere durch Stemmen nachhilft. Hier kann auch das Aufziehen mit beiden Armen von Sprosse zu Sprosse (ohne Gebrauch der Beine) erwähnt werden. Das Klettern von der Innen- auf die Außenseite, und umgekehrt, kann von geübten Turnern vorgenommen werden. Das Durchwinden durch die Leitersprossen von innen nach außen und umgekehrt ist eine recht zweckmäßige Uebung, wozu jedoch die gewöhnliche Leiter mit engen Sprossen nicht geeignet ist. Die schwedische Turnschule hat dafür die senkrecht hängende „Pendelleiter", eine Doppelleiter, deren Sprossen 17 Zoll breit, 2 Zoll hoch, 14 Zoll weit auseinander stehen.


Fig. 34.

Aus dem Gebrauche der schrägen Leiter ergiebt sich auch die Anwendung der Strickleiter, wobei der Turner stets eine aufrechte Körperhaltung beizubehalten und die Arme gestreckt zum Griff an Sprossen oder Hauptseilen zu erheben hat. Beim Klettern am Knotentau übt sich der Turner zuerst darin, daß er im Hange an beiden Händen gleichzeitig mit beiden Füßen von Knoten zu Knoten so weit hinauf- und herabsteigt, als es nur möglich ist, dann auch mit feststehenden Füßen Auf- und Abgreifen mit den Händen. Beim Klettern bis zur Höhe des Taues (erst von Knoten zu Knoten, dann mit Ueberspringen eines oder mehrerer) greifen die Hände vor und die Beine stellen nach, oder umgekehrt, wobei nach jedem Griffwechsel vollständige Streckung des Leibes erfolgen muß (Fig. 35).

Das Klettern am losen Tau geschieht mit Händen und Füßen, oder mit den Händen allein, während die Beine grätschen. Der Turner übt sich zunächst, das Tau mit den Füßen festzuhalten, damit diese die Last des Körpers beim Weitergreifen tragen.

Zu diesem Zwecke kreuzen die Beine und klemmen das Seil zwischen sich fest. Beim sogenannten Matrosenklettern (Fig. 36) hängt das Tau zwischen den Oberschenkeln, das rechte Bein geht so um das Tau herum, daß dieses unter dem rechten Knie quer über die rechte Wade und sodann auf dem rechten Fußrist liegt, wo der linke Fuß auftritt. Auch das Stehen, Knieen oder Sitzen auf dem Seile, dessen Ende der Turner mit den Händen



Fig. 35.



Fig. 36.



Fig. 37.

erfaßt, ist eine recht gute Uebung, welche beim Höherklettern angewendet werden kann, indem der Turner beim Weitergreifen auch das Seilende mit erhebt und beim Zugreifen festhält (Fig. 37). Am schräg gespannten Tau, wie am Enterbaum, kann das Auf- und Abklimmen nur mit den Händen im Seit- und Querhange erfolgen. Das eigentliche En-



Fig. 38.

tern (Fig. 38) geschieht in der Weise, daß der Turner im Seitliegehang, z. B. mit rechter Hand oder rechtem Arm und am rechten Knie hangend, übergeht in den Hang an genannten linken Leibesgliedern. Dieser Wechsel muß mit Weitergreifen auf- und abwärts schnell und mit Schwung geschehen und der Oberkörper so hoch geschwungen werden, daß der Turner über Tau oder Enterbaum hinwegsieht.

An der Zapfensäule nimmt man folgende Uebungen vor:

Man steigt auf- und abwärts in gerader Linie, indem abwechselnd linke Hand und linker Fuß und rechte Hand und rechter Fuß die nächsten höher gelegenen Zapfen erfassen und ersteigen, oder das Steigen geschieht in einer Spirallinie um die Säule, wobei die Uebung dadurch noch schwieriger, aber auch allseitiger gemacht werden kann, daß die rechte oder linke Hand den höher gelegenen Zapfen ergreift und der Turner sich beim Weitersteigen unter dem Arme durchwindet. Die Hand, unter welcher sich der Uebende durchwindet, darf nicht eher loslassen, bis die andere den folgenden Zapfen erfaßt hat.

Erwähnt sei hier noch der Kletterschrank oder die Klimmwand, eine senkrechte Wand glatt gehobelter Bretter, zwischen denen Fugen zum Einsetzen der Finger und Fußspitzen gelassen werden; der Gebrauch zum Erklimmen ist leicht verständlich.

Die Kletter-, Klimm- und Steigübungen haben neben der Stärkung der Muskeln und besonders einer Uebung im Ausdauern beim Muskelgebrauch ihre Bedeutung auch für Stärkung der Nerven und das Aneignen einer schwindelfreien Fassung, welche so vielen Menschen fehlt, so daß sie verwirrt und bestürzt werden, wenn sie sich auf einem höher gelegenen Punkte als dem gewöhnlichen Erdboden befinden. In vielen Fällen ist diese Schwäche schon gefährlich geworden. Besondere Vorsicht ist nöthig, daß der Turner keine hochgelegenen Punkte erklimmt, wozu seine Körperkraft, Furchtlosigkeit und Nervenstärke noch nicht ausreichen. Beim Klettern am losen Tau muß man stets durch wechselhandiges Greifen, nicht etwa durch Abrutschen herabgleiten, weil sonst eine starke Verletzung der Hände erfolgen würde.

Daß der Boden unter dem Klettergerüst eine weiche Unterlage haben muß, braucht nur erwähnt zu werden.

Hangübungen.

Von Gerüsten sind dazu erforderlich:

1. Die wagerechte Hangleiter, welche der schrägen Klimmleiter ähnlich anzufertigen ist; ihre Länge beträgt 12—15 Fuß, die Entfernung der beiden Leiterholme von einander ist in Schulterbreite, die länglich-runden Sprossen stehen halb so weit auseinander. Holme und Sprossen sind platt abgerundet. Von Spieß sind ganz zweckmäßig zwei Hangleitern in Anwendung gebracht, die so nahe zusammenliegen, daß der Turner bei ausgespannten Armen die äußeren Holme beider Leitern erfassen kann. Das Gerüst mit Tragriegeln, worauf die Leiter ruht, ist so einzurichten, daß dieselbe höher oder tiefer, wagerecht oder schräg zu stellen ist.

2. Der von Spieß zuerst angewandte Hangrechen besteht aus zwei starken Leiterholmen, die wie bei der Hangleiter durch einige starke Eisenstangen verbunden sind und schulterbreit auseinander wagerecht auf Ständern ruhen. An jeder unteren Seite ist eine Reihe von senkrecht nach dem Boden gerichteten Zapfen mit Schraubenwindungen eingedreht und festgeleimt. Diese Holzzapfen stehen etwa 8 Zoll weit auseinander, sind 4—5 Zoll lang, $^{3}/_{4}$—1 Zoll dick und vom Drechsler so zu fertigen, daß sie mit einem kugelartigen Knopfe endigen, um das Anfassen zu erleichtern.

An der Hangleiter können zunächst die verschiedenen Hangarten an Sprossen und Leiterholmen, das Ziehklimmen und das Hangeln in derselben Weise ausgeführt werden, wie an der schrägen Klimmleiter. Als besondere Uebungen sind zu nennen:

1. Hangeln zum Seitspannhang: die Hände sind im Ristgriff an der äußeren Seite des Leiterholms eng bei einander (Schlußhang), worauf z. B. die rechte Hand in kurzen Griffen so weit nach rechts geht, als es möglich ist, ebenso zum Schlußhang zurück, dann die linke Hand nach links; auch abwechselnd Griff der rechten und linken Hand, später auch gleichhandig.

2. Hangeln mit Kammgriff an der innern Seite des Leiterholms, nach links und rechts, zwischen den Sprossen durchgreifend.

3. Wechsel zwischen Hang im Speichgriff an den Holmen und Ristgriff an einer Sprosse, erst am Ort, dann durch die Länge der Leiter.

4. Vor- und Rückwärtsschwingen im Querhang (Schulterbreite mit den Sprossen gleichlaufend) an Holmen oder Sprossen, oder im Seithang (Schulterbreite mit den Holmen gleichlaufend) Schwingen nach links und rechts; auch Kreisschwingen des gestreckten Leibes.

5. Hangeln im Seit- oder Querhange beim Schwingen des gestreckten Leibes.

6. Die verschiedenen Hangarten, sowie wechsel- und gleichhandiges Hangeln, verbunden mit geeigneten Fuß-, Knie- und Beinübungen.

7. Liegehang und Hangeln im Liegehang vorlings (Gesicht der Leiter zugewendet), wobei die Hände an je einem Leiterholm im Speichgriff, die Beine mit Knie oder Fersen Hang an den Holmen nehmen.

8. Hangeln an der äußeren Seite des Leiterholmes mit Ristgriff und kreuzendem Uebergreifen der Hände nach links und rechts.

9. Klimmhang (Arme gebogen) auf Dauer in verschiedenen Griffen; auch an einem Arme, während der andere gestreckt erhoben wird, an die Schenkel schlägt oder Hüftstütz nimmt.

10. Hangeln mit Ellgriff im Querhange an den Leiterholmen, wobei die Hohlflächen der Hände an den inneren Seiten der Leiterholme liegen.

11. Ueberdrehen im Speichgriff an beiden Leiterholmen (querhangs), wobei die Beine zwischen den Armen durchgehen.

12. Hangeln im großen Spannhange querhangs an den Holmen, so daß immer eine Hand abwechselnd zum Spannhange vorgeht, was anfangs mit Zwischengriffen, später ohne dieselben geschieht, auch im Hang an den Sprossen.

13. Ellenbogenhang an einem Leiterholme und Forthangeln zwischen den Sprossen durchgreifend.

14. Hang im Seitspannhang rücklings (Rücken der Leiter

zugewendet) an der äußeren Seite des Leiterholms bei niedrig gestellter Leiter.

15. Drehhangeln aus einem Seitspannhange (Fig. 39) quer- oder seithangs an den Sprossen oder Holmen, so daß beim Drehen nach links die rechte Hand, beim Drehen nach rechts die linke Hand mit Aufgriff vorgreift und der Turner jedesmal eine halbe Drehung macht; auch mit Griffwechsel an Sprossen und Holmen im Walzdrehen.

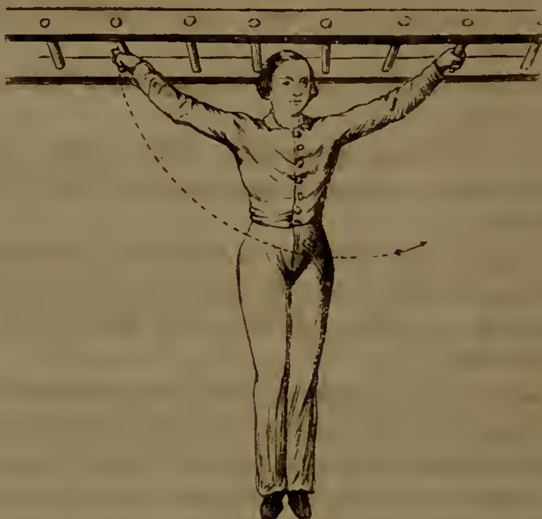


Fig. 39.

16. Hangeln im Seitspannhang an Holmen oder Sprossen ohne und mit Seitschwingen (der Spannhang darf nicht aufgegeben werden, daher nur kleine Griffe zum Weiterschreiten).

17. Zuckhangeln, d. i. ein gleichzeitiges ruckweises Aufschnellen beider Hände zum Weitergreifen, z. B. im Speichgriff an beiden Leiterholmen, oder im Ristgriff an einem äußeren Leiterholme, auch an den Sprossen, oder eine Hand an den Sprossen, die andere am Holm. Schwieriger wird die Uebung, wenn zugleich Griffwechsel mit erfolgt, z. B. Wechsel von Hang mit Speichgriff an beiden Leiterholmen mit Ristgriff an einer Sprosse.

Wenn zwei Hangleitern neben einander liegen, so lassen sich die Hangübungen noch verschiedenartig dadurch anordnen, daß

die Hände verschiedenen Griff an Holmen oder Sprossen beider Leitern nehmen. Eigenthümlich ist dann z. B. das Hangeln im Ellgriff an den einander zugekehrten Leiterholmen, oder im Speichgriff an den beiden äußeren Holmen u. s. w.

Am Hangrechen sind die Hangarten beschränkt: das Hangeln im Speichgriff an zwei Zapfen ist aber schwieriger als an der Leiter, noch schwieriger im Ellgriff. Es würden Ziehklimmen im Querhang an zwei Zapfen, Ueberdrehen, Liegehang (die Fußspitzen stemmen an je einem Zapfen ein), Scheinhangeln und Hangeln durch die Zapfenreihe quer- oder seithangs zu üben, auch mancherlei Beinübungen, z. B. Heben, Aufhocken ꝛc., mit dem Hang im Speichgriff zu verbinden sein.

Uebungen an der Hang- und Stemmwippe, am Schaukelring und am Rundlauf.

Diese drei Uebungsarten haben darin Uebereinstimmendes, daß sich der Turner dabei fortdauernd, oder abwechselnd mit Auftreten, in der Luft schwingt, während er seinen Körper im Hang oder durch Aufstemmen der gestreckten Arme über dem Erdboden erhält. Die gedachten Vorrichtungen sind also herzustellen:

1. Die Hang- und Stemmwippe besteht aus der Leiter und dem Ständer. Zur Leiter gehören zwei Holme von 12 bis 14 Fuß Länge, 1—1 ½ Zoll Dicke, die in der Mitte 4 Zoll hoch sind und sich nach den Enden hin so verjüngen, daß sie bequem von den Händen umfaßt werden können. Diese Leiterholme sind in Schulterbreite von einander nach der Mitte zu mit zwei stärkeren Riegeln zu verbinden, während etwa 1 Fuß von jedem Ende zwei Sprossen wie bei der Hangleiter die Verbindung herstellen. Der Ständer besteht aus zwei Pfählen wie die Springel (s. Springen), die fest in die Erde gegraben oder zum Forttragen auf Doppelkreuze gestellt werden. Sie stehen so weit auseinander, daß die Leiter zwischen ihnen auf einem wagerechten halbzölligen Eisenbolzen ruhen kann, der zum Höher- oder Tieferstellen einzurichten und mit einer Schraube zu befestigen ist. Damit die Leiter fest aufliege, sind genau in der Mitte, so daß beide Hälften gleiches Gewicht haben, mit Eisenblech aus-

gelegte Vertiefungen angebracht, welche der Stärke des Eisenbolzens entsprechen. Die Leiter liegt auf diese Weise lose auf dem Eisenbolzen, damit das Schaukeln leicht geschehen könne. Es ist aber immer räthlich, an der Stelle, wo die Leiter aufliegt, eine kleine Kette anzubringen, die namentlich bei hochgestellter Leiter um den Bolzen gehend eingehängt wird, damit die Leiter nicht herabfällt, wenn sie nicht beschwert ist.

2. Der Schaukelring besteht aus zwei eisernen fingerdicken Ringen von 1/2 Fuß im Durchmesser, die mit Leder überzogen sind und an zwei festen, aber nicht starken Seilen in Schulterbreite von einander am Querbaum des Stangengerüstes oder an der Decke des Turnsaales an zwei Haken aufgehängt werden. Sollen die Ringe höher oder tiefer zu stellen sein, so müssen die Seile über Holzrollen liegen und an den Enden mit verschiedenen Oesen zum Einhängen versehen sein.

3. Der Rundlauf oder Kreisschwingel besteht in seiner einfachsten Gestalt aus vier gleichlangen Seilen (fingerdick), die an dem einen Ende mit kleinen Eisenringen versehen sind und damit an einem mit vier Armen versehenen Kreuzhaken eingehängt werden, dessen Ring sich um einen zollstarken, in der Decke oder an einem Querbalken angebrachten Eisenbolzen dreht. An dem anderen Ende sind einfache Querstäbe zum Anfassen für die Uebenden. Zweckmäßiger ist die Vorrichtung, wenn sich jedes Seil nach unten in ein Doppelseil theilt, zwischen welches 4 Zoll lange, 1 Zoll starke rundgedrehte Holzsprossen wagerecht, 1 Fuß weit auseinander, eingefügt werden.

Schaukelübungen.

1. Bei hochgestellter Schaukel nehmen die Turner (wo möglich zwei von gleicher Schwere) Rist- oder Kammgriff an der Sprosse, oder Speich- und Ellgriff an je einem Leiterholm, worauf abwechselnd einer den andern in die Höhe zieht, wobei der aufziehende Turner mit gebogenem Körper zum Sitzhocken bei geschlossenen Füßen niedergeht, während der aufgezogene Turner eine vollständig gestreckte Haltung des Leibes annimmt. Der aufschwingende Turner giebt sich mit den Füßen einen Ab-

stoß, vollständiges Strecken wechselt mit Beugen des Rumpfes, der Bein- und Fußgelenke ab. Ist hierin einige Sicherheit erlangt, so kann der aufschwingende Turner Spreizen, Grätschen (Fig. 40), Anfersen, Knieaufschnellen und Kreuzen der Beine schnell ausführen, doch so, daß er stets mit geschlossenen Füßen niederkommt; auch Hang mit den Ellenbogen an der Sprosse, oder im Oberarmhang, während die Hände die Leiterholme er-

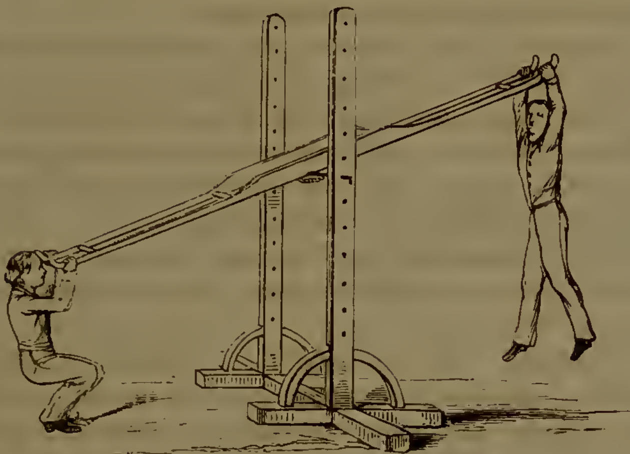


Fig. 40.

fassen. Der Aufschwingende kann sich im Streck- oder Klimmhange befinden. Der Griff kann beim Niederkommen von einer Hand stets gewechselt werden, so daß die eine Hand nach einander in Speich- und Ellgriff am Leiterholm, wie in Rist- und Kammgriff an Sprosse übergeht.

2. Bei niedrig gestellter Schaukelleiter (etwa Hüft- oder Brusthöhe der Uebenden) nehmen die Turner Stütz mit gestreckten Armen auf den Leiterholmen oder auf der Sprosse, auch Knickstütz oder Unterarmstütz, wenn die Unterarme auf die Holme stemmen. Das Schaukeln geschieht sonst wie im Hange und verbunden mit zulässigen Beinbewegungen.

Schaukelringübungen.

Zunächst sind an den hochgestellten Ringen die verschiedenen Hangarten, das Ziehklimmen, das Ueberdrehen vor- und rück-

wärts in derselben Weise zu üben, wie es an zwei schrägen Stangen geschah. Besonders sei genannt:

1. Armabstrecken: während der Turner z. B. mit dem linken Ober- oder Unterarm in dem einen Ringe hängt, streckt er den rechten Arm ab; in ähnlicher Weise auch Armausbreiten, indem beide Arme die Ringe nach den Seiten vom Leibe entfernen.

2. Hang im Ellenbogen oder im Oberarm, verbunden mit Heben der Beine zur Waghalte nach vorn.

3. Niederlassen zum Liegehang (bei tiefer gestellten Ringen), wobei der Turner im Ristgriff an beiden Ringen nur mit den Ballen oder Zehen auftritt und sich mit gestrecktem Körper wie zum Liegen nach vorn neigt; dasselbe rückwärts, mit gebogenen und gestreckten Armen, auch nach dem Niederlassen wieder Aufrichten, vorher Ziehklimmen im Liegehange.

4. Der Schwebehang: im Speichgriff der Hände erfaßt der Turner die Ringe und erhebt die Beine, so daß sie gestreckt nach oben stehen, Kopf unten.

5. Das Nest: wie zum Ueberdrehen erhebt der Turner die Kniee, aber nicht zum Ueberschlagen, sondern so, daß jedes Bein mit dem Fußrist oder an der Fußspitze an einem Seil hängen bleibt, so daß der Leib ziemlich wagerecht an Händen und Fußspitzen hängt.

Besonders wichtig ist das Vor- und Rückschwingen bis zum Hochschwingen, wobei sich der Turner anfangs einen Abstoß giebt, den Schwung aber hauptsächlich durch Vor- und Rückwärtsheben der gestreckten Beine erhält; im Streck- und Klimmhange. Nächst diesen Hangübungen dient der Schaukelring zu Stemmübungen, indem der Turner Stütz in den Ringen nimmt, so daß die Seile entweder vor oder hinter den Schultern herabgehen und die Arme am Leibe liegen; schwieriger ist das Abstrecken eines Armes im Stütz, oder das Ausbreiten beider Arme im Stütz. Aus dem Stütz kann Ueberschlagen vor- und rückwärts erfolgen. Bei niedrig gestellten Ringen ist Liegestütz (ähnlich dem Liegehang), Brust gegen die Erde, mit den Fußspitzen aufstehend, bei gestreckten Armen zu üben; auch Liegestütz rücklings, und Liegestützwechsel aus Liegestütz vorlings in den rücklings.

Als schwierige Uebung ist das Handstehen zu nennen, wobei der Turner im Knickstütz in den Ringen die Beine gestreckt erhebt, Kopf unten. Wie im Hang, so geschieht auch im Stütz das Vor- und Rückschwingen (Fig. 41), ebenso im Knickstütz oder mit Auflegen der Unterarme.

Die Uebungen am Rundlauf.

Die Hang- und Stützübungen, wie sie am Schaukelring vorkommen, sind auch hier in der Weise anzuwenden, daß der Turner an zwei Seilen zwei gleichhoch liegende Sprossen als Stütz- oder Hangpunkte benutzt. Vorzugsweise dient die Vorrichtung zum Gehen, Laufen und Springen in einem Kreise herum, dessen Größe durch die Länge der angestrafften Seile bestimmt ist. Entweder fassen von vier Turnern jeder ein Seil in gleichen Abständen von einander, oder zwei Turner stehen sich gegenüber und jeder faßt zwei Seile.


Fig. 41.

Das Hangen an dem Seile des Rundlaufs kann verschieden angeordnet werden; z. B. so, daß der eine Arm gebogen, der andere gestreckt ist, der eine Klimmhang und Kammgriff der Hand, der andere Ellenbogenhang an den Quersprossen nimmt. Während sich so der Turner hängend erhält, folgt nun:

1. Gehen und Laufen rechts und links im Kreise herum, während die rechte oder linke Leibesseite der Mitte des Kreises zugekehrt ist. Dabei können Gang- und Laufarten, sowie Beinübungen, wie sie unter den Freiübungen beschrieben worden, ihre Anwendung finden; z. B. Zehen-, Hüpf- und Schlaglaufen, Anfersen, Knieaufschnellen, Bogenspreizen.

2. Während der Turner das Gesicht nach der Mitte des Kreises wendet und Speichgriff über einer Quersprosse an beiden Seilen nimmt, erfolgt Laufen mit Kreuzschritten (Fig. 42), (nach links mit kreuzendem rechten Bein, nach rechts umgekehrt) und Galopplaufen rechts- und linksum.

3. Das Kreisschwingen der beiden geschlossenen und gestreckten Beine wird beim schnellen Kreislaufen so ausgeführt, daß sich der Turner mit einem Fuße in die Höhe schnellt und beide Beine nach außen einen Halbkreis beschreiben, worauf wieder einige Laufschritte erfolgen.


Fig. 42.

4. Beim Kreisschweben giebt sich der Turner nach schnellem Laufen ebenfalls einen Abstoß, zieht die Beine hockend nach der Brust und fliegt so im Kreise herum.

5. Laufen, Kreisschweben und Kreisschwingen der Beine auch im Ellenbogenhang an einem Arme.

6. Zwei Turner, die sich das Gesicht zukehren, nehmen Griff an einem angestrafften Seile, die Hände möglichst nahe bei einander an einem Querholm. Der eine Turner schwingt denjenigen, welcher der Mitte des Kreises den Rücken zuwendet, kräftig und schnell um sich rechts herum nach außen, wie beim Kreisschwingen mit geschlossenen Füßen. Kaum hat der herumgeschleuderte Turner wieder Stand bekommen, so erfaßt er nun ebenso seinen Mitturner und schleudert ihn rechts um sich herum und so fort. Es muß dies wechselweise Schleudern schnell auf einander folgen, wobei die beiden Turner um sich kreisend nach und nach auch durch die Kreisbahn des Rundlaufs kommen.

Im Hang an einem oder zwei Seilen ist das Durchschweben durch die Mitte des Kreises in der Weise zu üben, daß der Turner mit Klimmhang der Arme und mit gestreckt ziemlich rechtwinklig nach vorn erhobenen Beinen nach dem ihm entgegengesetzten Punkte des Kreises schwingt, dort auftritt und mit einem Abstoß rücklings wieder nach seinem Absprungsorte gelangt; auch Durchschweben ohne Auftreten; auch Durchschweben mit Hockhalte der Beine. Bei hochgefaßtem Rundlauf und Vor- und Rückschwingen zum Hochschwingen kann auch nach jedem Aufschwunge rechts oder links um halbe Drehung erfolgen.

Uebungen am Barren.

„Kein Turngeräthe dient bei vernünftiger Handhabung der Entwickelung des männlichen Habitus besser als der Barren, indem durch die Uebungen an demselben der Thorax und seine Organe am vollkommensten ausgearbeitet werden können. Ja ich bin, gestützt auf langjährige Erfahrungen als Arzt und Turner, der festen Ueberzeugung, daß das vernünftige Turnen am Barren insofern das allerwichtigste ist, als es bei Tuberculose der Lungenspitzen (die doch so sehr häufig bei jungen Leuten vorkommt) durch Entwickelung supplementären Emphysems (Ausweitung der Lungenbläschen) unterhalb der kranken Partie einen Tuberkelnachschub zu verhindern oder doch hinauszuschieben im Stande ist. An mir selbst und Anderen habe ich auch in Folge des Barrenturnens nicht unbedeutende Einsenkungen der Unterschlüsselbeingegend sich ausgleichen sehen. Kurz, ich kann mir das Turnen ohne Barren gar nicht denken." **Bock.**

Der Barren besteht aus zwei 3 Zoll hohen, 2—3 Zoll breiten, rund und glatt gehobelten Riegeln (Holme genannt), von denen jeder auf zwei Ständern ruht, die in die Erde gegraben oder zum Forttragen auf Kreuze gestellt sind. Die Länge der Holme mag 6—8 Fuß betragen; doch hat man zur Beschäftigung Vieler auch die sogenannten Langbarren zweckmäßig gefunden. Die Höhe der Holme von der Erde ist Schulterhöhe der Turner, die Entfernung von einander die Schulterbreite. Die zum Hoch-, Niedrig- und Schrägstellen eingerichteten Holme sind mit Riegeln versehen, die in hohlen Ständern gehen, aber fest anschließen müssen und mit Eisenbolzen beliebig gestellt werden; für Geübte werden die Holme auch in Kopfhöhe gestellt. Alle scharfen Kanten und Ecken sind am Barren wegzubringen.

Der Barren, dieses „ernste" Turngeräth, dient vorwiegend zu sehr kräftigenden Stemmübungen der Arme. Doch sind die Barrenübungen nicht für Jedermann. Wenn man acht- oder zehnjährige Knaben ohne Weiteres an den Barren führen und zur Ausführung von Knickstützübungen veranlassen wollte, so wäre das ein Mißgriff, welcher die Gesundheit der Uebenden eher beeinträchtigen als fördern könnte. Die bildende und wohlthätig wirkende Kraft der Barrenübungen für die Jugend wie für Erwachsene zur Geltung zu bringen, ist durch ein methodisches Verfahren hierbei zu vermitteln. Die Ausgangsstellungen am Barren und die sich daran schließenden Uebungen gruppiren sich

nach dem Grade ihrer Schwierigkeit und namentlich nach ihrer durchgreifenden Einwirkung auf die Brustorgane also: Stütz (Streckstütz Fig. 43[a]), Liegestütz (Fig. 44), Unterarmstütz (Fig. 43[b]), Hang (Fig. 46) und Knickstütz (Fig. 43[c]). Offen=



Fig. 43.

bar ist es das Leichtere, den Körper mit gestreckten Armen im Stütz zu erhalten. Man wird also Anfänger im Turnen oder solche, bei denen die Brust und ihre Organe noch nicht zur völligen Ausbildung gelangten, zunächst nur mit Uebungen im Streckstütz beschäftigen und erst dann weiterschreiten, wenn in allen diesen Uebungen die nöthige Sicherheit und Genauigkeit erreicht wurde, womit unzweifelhaft die nöthige Erstarkung der Arm=, Rücken= und Brustmuskulatur Hand in Hand ging. Es mußte sich dabei auch unzweifelhaft herausstellen, inwieweit die Leistungsfähigkeit der Brustorgane in Anspruch genommen wer=

den kann. Zehn- bis vierzehnjährige Knaben haben vollauf zu thun, um alle die schönen und nützlichen Barrenübungen im Streckstütz zu bewältigen, und wenn dieses Ziel erreicht worden, so wird sich auch an ihnen derjenige Grad turnerischer Ausbildung vollzogen haben, den man hinsichtlich der Brustentwickelung für angemessen erachtet. Alsdann kann unbedenklich zu den schwierigeren Barrenübungen vorgeschritten werden. Nur zur Zeit der Pubertätsentwickelung der Jugend, wo die Brustorgane einer wichtigen Umwandlung unterliegen, ist Vorsicht und Schonung anzurathen, da die Brustorgane in dieser Periode durch unpassende Barrenübungen nicht übermäßig erregt oder übermäßig angestrengt werden dürfen.

Daß übrigens das Turnen am Barren nicht einseitig und ausschließlich zu treiben ist, haben unsere Turnärzte schon längst gerathen, da ein übertriebenes Turnen am Barren Einfluß auf eine gedrungene und unschöne Haltung des Oberkörpers ausüben würde.

Zuerst übt sich der Turner, in den „Stütz" (Fig. 43_a) zu gehen, d. h. er stellt sich zwischen die Holme, faßt mit jeder Hand einen derselben (die Daumen nach innen) und erhebt sich mit einem Abstoß der Füße, so daß die Last seines Körpers nur durch die aufstemmenden gestreckten Arme getragen wird und die Hände die Stützpunkte bilden, wobei auf gestreckte Haltung des ganzen Körpers (Fußspitzen zur Erde, Kopf erhoben) und Zurückziehen der Schultern zu sehen ist. Nachdem der Turner Uebung erlangt hat, mit Leichtigkeit in den Stütz zu springen, mögen von dieser Stellung aus weiter folgen:

I. Uebungen im Stütz.

1. Sprung in den Stütz (Fig. 43^a) zum Dauerstehen.

2. Bein- und Fußübungen im Stütz. a. Spreizen, b. Grätschen, c. Anfersen, d. Knieschnellen, e. Fußkreiseln, f. Heben und Senken der Füße.

3. Schwingen im Stütz im Wechsel mit Sitz hinter der Hand links und rechts.

4. Sprung zum Stütz, verbunden mit Grätschsitz über bei-

den Holmen, oder zum Reitsitz auf einem Holm links oder rechts, oder zum Seitsitz links und rechts vor der Hand.

5. Stütz und wechselhandiges Aufgeben des Stützes mit Handheben.

6. Vierteldrehung links und rechts im Stütz.

7. Schulterheben und -senken im Stütz.

8. Schwingen im Stütz mit gestreckten Beinen bis zur Holmhöhe und darüber hinaus.

9. Wechsel von Stütz auf beiden Holmen mit Stütz auf einem Holme.

10. Stütz- mit Speichgriff wechselt mit Kamm- und Ellgriff.

11. Stützeln an Ort und von Ort durch die Länge des Barrens.

12. Stütz und Hochschwingen im Stütz wechselt mit Reit- und Seitsitz auf einem Holm vor der Hand.

13. Hochschwingen im Stütz und schnelles Grätschen der Beine, a. beim Vorschwingen, b. beim Rückschwingen, c. beim Vor- und Rückschwingen.

14. Heben der Beine im Stütz. a. wechselbeinig vorwärts, b. das linke Bein über den rechten, das rechte über den linken Holm.

15. Spannstützeln durch die Länge des Barrens, erst mit kleineren, dann mit größeren Griffen.

16. Schwingen im Stütz wechselt mit Reitsitz auf einem Holm hinter der Hand links und rechts.

17. Fortgesetztes Schwingen zum Sitz auf beiden Holmen hinter der Hand durch die Länge des Barrens (die Hände nehmen nach jedem Rückschwunge Stütz hinter dem Leibe).

18. Reitsitz und Seitsitz auf einem Holm vor der Hand, wechseln links und rechts ohne Zwischenschwung.

19. Nr. 5 während des Hochschwingens entweder immer links oder rechts, oder wechselnd links und rechts.

20. Stützeln durch die Länge des Barrens mit Hockhalte der Beine.

21. Schwingen im Stütz wechselt mit Seitsitz hinter der Hand.

22. Schwingen im Stütz und Sitzwechsel vom Reitsitz zum

Halbmond; d. h. Reitsitz wechselt vor und hinter der rechten, oder vor und hinter der linken Hand.

23. Schwingen im Stütz und Sitzwechsel vom Reitsitz zur Schlange; d. h. Wechsel des Reitsitzes vor der rechten und hinter der linken Hand, oder umgekehrt.

24. Wende: Aus dem Schwingen im Stütz gehen beide geschlossene und gestreckte Beine hinter der rechten oder linken Hand über den Holm zum Niedersprung seitwärts vom Barren, wobei die dem Barren zugekehrte Hand den Holm erfaßt.

25. Kehre: ein Herausschwingen aus dem Stütz über die Barrenholme wie bei 24, nur vor der Hand.

26. Während des Schwingens im Stütz erfolgt Beinstoßen, a. bei jedem Vorschwung, b. bei jedem Rückschwung, c. beim Vor- und Rückschwingen.

27. Sitzwechsel zum Halbmond und zur Schlange wie bei 22 und 23 im Seitsitz.

28. Grätschschwebe vor der Hand: beide Beine werden gestreckt bis über Holmhöhe nach vorn erhoben, worauf das linke über dem linken, das rechte über dem rechten Holm gehalten wird.

29. Storchhandeln durch die Länge des Barrens; ein Stützeln, wobei die stützfreie Hand schnell bis zum Berühren der Achseln erhoben wird.

30. Stützeln an und von Ort mit wechselgleichen Griffen nach der Trittfolge des Kibitzganges.

31. Fortgesetztes Schwingen zum Grätschsitz vor der Hand durch die Länge des Barrens (die Hände nehmen nach jedem Vorschwingen Stütz vor dem Leibe).

32. Steifschwingen: ein Vor- und Rückwärtsschwingen des völlig gestreckten Körpers, der nur im Achselgelenk freie Bewegung behält.

33. Scheere: ein Sitzwechsel aus Grätschsitz zum Grätschsitz hinter der Hand mit halber Drehung links oder rechts.

34. Kehre und Wende links und rechts aus dem Stande zwischen den Holmen mit beidbeinigem Abstoß.

35. Die Drehkehre links und rechts; beim Herausschwingen zur Kehre, z. B. rechts, macht der Turner schnell halbe

Drehung rechtsum, so daß er nun mit der rechten Hand den Holm erfaßt, links umgekehrt.

36. Schwingen zum Liegestütz vor- und rücklings: im Stütz schwingen die völlig gestreckten Beine zum Aufsetzen beider Fußristen auf beiden Holmen rückwärts; dann ebenso vorwärts (Fig. 44).



Fig. 44.

37. Armkreisen wechselarmig im Liegestütz; auch Beinheben oder Beinkreisen.

38. Liegestütz auf rechtem Arme und linkem Beine, während linker Arm und rechtes Bein erhoben sind; dann auch umgekehrt.

39. Stützkehre: aus Stütz auf beiden Holmen mit halber Drehung links- oder rechtsum, Sprung zum neuen Stütz, wobei die Hände nur mit dem Holm wechseln.

40. Durchschweben des rechten Beines beim Sprung in den Stütz am Ende des Barrens, Gesicht diesem zugewendet, über den rechten Holm, wobei die rechte Hand schnell den Stütz aufgiebt, dasselbe auch links; zuerst so, daß der Turner in den Reitsitz vor der Hand gelangt, dann auch gleich zum Stütz (Kreis), links und rechts, zuerst aus dem Stand mit Abschwung, dann aus dem Stütz. Später auch so, daß der Turner z. B. beim Durchschweben links zum Reitsitz auf dem rechten Holm gelangt, und umgekehrt.

41. Durchschweben und Kreis, wie bei 40, beidbeinig, so daß das linke Bein über den linken, das rechte Bein über den rechten Holm geht.

42. Das Durchschweben und Kreisen beider geschlossener Beine über einem Holm am Ende des Barrens; auch so, daß beim Durchschweben links der Turner zum Seitsitz auf dem rechten Holm und umgekehrt gelangt.

43. Abgrätschen: ähnlich wie 40, nur hat hier der Turner Stütz am Ende des Barrens, diesem den Rücken zugekehrt; zuerst schwingt ein Bein gestreckt rückwärts nach außen über den Holm, wobei die betreffende Hand schnell den Stütz verläßt, so daß der Turner mit Niedersprung und Viertelsdrehung vor dem Barren niederkommt, die eine Hand behält Griff am Holm, dann auch Abgrätschen beider Beine über beide Holme.

44. Kreis im Stütz wie bei 44, wobei das eine Bein vor- oder rücklings über den entsprechenden Holm schwingt und die Hand schnell lüftet.

45. Wage: das Erhalten des gestreckten Leibes in wagerechter Lage im Stütz auf beiden Holmen, was Anfangs durch Unterstemmen des einen Ellenbogens unterstützt werden kann (Fig. 45).



Fig. 45.

46. Hocke aus dem Sitz: vom Sitz auf dem einen Holm erhebt sich der Turner zur Stützschwebe und zieht beide Beine hockend so weit nach der Brust herauf, daß er mit einem Abstoß beider Hände über den gegenüberstehenden Holm zum Stand neben dem Barren niederkommt, diesem den Rücken zukehrend.

47. Reiteln: im Grätschsitz über beiden Holmen, Hände frei oder im Hüftstütz, schnellt sich der Turner durch Schenkeldruck auf und kommt so reitelnd durch die Länge des Barrens.

48. Stützeln im Liegestütz vor- und rücklings, wechsel- und beidhandig.

49. Ueberschlagen im Stütz am Ende des Barrens: vom Hochschwingen aus erfolgt mit einem Abstoß beider Hände das schnelle Ueberschlagen zum Stand vor dem Barren.

50. Stützeln beidhandig, während des Hochschwingens: a. bei jedem Vorschwingen, b. bei jedem Rückschwingen, c. bei jedem Vor- und Rückschwingen, d. zuerst an Ort, dann von Ort durch die Länge des Barrens.

II. Uebungen im Unterarmstütz.

51. Unterarmstütz (Fig. 43[b]): beide Unterarme werden der Länge nach auf die Holme gelegt, wobei die Ellenbogen etwas nach der Innenseite des Barrens stehen, die Hände aber durch festes Zugreifen die Haltung unterstützen; Körperhaltung wie beim Stütz.

52. Schwingen im Unterarmstütz.

53. Bein- und Fußthätigkeiten im Unterarmstütz; auch Aufsetzen der Füße auf die Barrenholme zum Liegestütz.

54. Hochschwingen und Grätschen der Beine beim Vor- und Rückschwingen; auch Ueberschlagen zum Kniehang oder zum Stand.

55. Wechselarmiges Fortrutschen im Unterarmstütz.

56. Wende links und rechts; Herausschwingen mit geschlossenen und gestreckten Beinen über den Barrenholm hinter dem aufstemmenden Arme.

57. Kehre links und rechts (wie 56); Herausschwingen vor dem Arme.

58. Stütz mit aufliegendem Ober- und Unterarm, auch Schwingen und Fortrutschen in dieser Haltung.

59. Aufkippen: aus dem Unterarmstütz übergehen in den Streckstütz und umgekehrt, wechsel- und beidarmig, Letzteres auch mit Schwung.

60. Aufkippstützeln: aus Unterarmstütz richtet sich der eine Arm zum Stütz auf, geht einen Schritt auf dem Holme weiter und senkt sich wieder zum Unterarmstütz; dasselbe thut dann auch der andere Arm und so im Wechsel fort durch die Länge des Barrens.

III. Hangübungen.

61. Hang im Speich- und Ellgriff an beiden Holmen, dazu Bein- und Fußübungen.

62. Hangeln im Klimm- und Streckhang durch die Länge des Barrens, wechsel- und beidhandig.

63. Schwebehang: im Hang an beiden Holmen schwingt der Turner beide Beine so hoch, daß sie mit dem Oberkörper einen rechten Winkel bilden (mit gebogenen Hüften); auch mit ganz gestrecktem Leibe.

64. Ueberdrehen: Hang wie bei 63 und Hinaufschwingen beider Beine wie beim Schwebehang, worauf der Turner mit Ueberschlagen rückwärts in den Stand gelangt, ebenso zurückgehen, auch überdrehen, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren.

65. Schwimmhang (Fig. 46): der Turner geht wie beim Ueberdrehen mit beiden Beinen nach rückwärts, jedoch nur

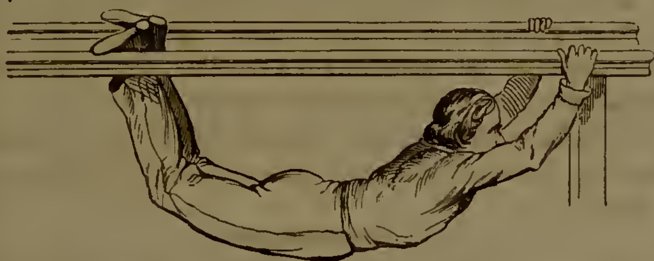


Fig. 46.

so weit, daß beide Füße auf den Holmen Hang mit den Fußspitzen nehmen, Kreuz gestreckt, Kopf erhoben; auch so: außerhalb des Barrens stehend, nimmt der Turner Kammgriff an dem einen Holm, läßt die Beine darunter hinweg zum Hang auf dem gegenüberstehenden Holm gehen, worauf die Hände auf demselben Holm Ristgriff nehmen, die Füße aber auf dem von den Händen eben verlassenen Holm Hang mit den Fußristen und Fußspitzen erhalten, so daß der Turner mit den Händen an dem einen, mit den Fußspitzen am andern Holme hängt.

66. Liegehang: Griff wie bei 61, Füße auf dem Boden,

Beine gestreckt, Wechsel von Streck- und Klimmhang, auch Griffwechsel, wechsel- und beidarmig.

67. Uebergehen aus Liegestütz in den Schwimmhang.

68. Hangeln mit Schwebehang.

69. Ueberschieben: aus dem Hange an beiden Holmen gehen beide Beine über den rechten oder linken Holm, die Arme unterstützen das mit Klimmziehen.

70. Abhang nach der Seite: aus Sitz auf einem Holm nimmt der Turner Hang mit dem Fußrücken unter dem gegenüberstehenden Holm und neigt den Oberkörper langsam rückwärts, Arme auf der Brust verschränkt oder seitwärts am Kopfe gehalten. Vorsichtig!

71. Wage aus dem Hang nach dem Ueberdrehen.

72. Wage im Hang aus dem Heben der Beine nach vorn.

73. Durchschub: der Turner steht außerhalb des Barrens, erfaßt den ihm nahestehenden Holm im Kammgriff, erhebt beide Beine zum Kniehang auf dem gegenüberstehenden Holm und schiebt nun den gestreckten Leib mit Hülfe der Arme unter dem einen Holme hindurch über den andern hinweg zum Stütz rücklings oder zum Stand jenseit des Barrens.

74. Aufstemmen aus dem Hange: am Ende des Barrens nimmt der Turner Hang und gelangt durch Ziehklimmen in den Stütz.

IV. Knickstützübungen.

75. Uebergehen aus dem Streckstütz während des Liegestützes vor- und rücklings zum Knickstütz 6 Mal

76. Streckstütz und Knickstütz (Fig. 43c) im Wechsel mit einander 6 Mal, auch zum Anmunden, indem der Turner mit dem Munde den Daumen oder den Holm vor oder hinter der Hand berührt.

77. Schwingen im Knickstütz und Beinübungen.

78. Schwingen im Knickstütz zum Grätsch- oder Reit- oder Seitsitz vor und hinter der Hand.

79. Stützeln im Knickstütz vor- und rückwärts, wechsel- und beidhandig.

80. Knickwippen: beim Schwingen im Streckstütz übergehen

in den Knickstütz und zwar a. beim Vorschwingen, b. beim Rückschwingen, c. beim Vor- und Rückschwingen, zuerst mit Zwischenschwung.

81. Wende im Knickstütz links und rechts.

82. Kehre im Knickstütz links und rechts.

83. Scheere im Knickstütz.

84. Drehkehre im Knickstütz.

85. Wendekehre: während der Turner die Beine wie bei der Wende über den rechten Holm schwingt, läßt die linke Hand los, der Turner macht links kehrt und kommt in der Kehrlage in den Stand.

86. Stützkehre im Knickstütz.

87. Spannstützeln im Knickstütz.

88. Hochwippen im Knickstütz und Händeklappen beim Rückschwunge.

V. Uebungen im Barrenspringen.

Hintersprünge.

Dem beidbeinigen Absprunge geht ein kurzer Anlauf von 4—6 Schritten voran. Geübtere Turner können später dieselben Uebungen aus dem Stande und Stütze machen. Auf volle Streckung in den Gelenken der Extremitäten und des Rumpfes ist streng zu sehen.

1. Gruppe.

1. Stütz mit Vorschwung, Rückschwung, Absprung.

2. Stütz mit Vorspreizen, links, Rückschwung, Absprung, Gegensatz (d. h. auf der anderen Seite).

3. Stütz mit Reitsitz l., Rückschwung, Absprung, Gegensatz.

4. Stütz mit Grätschsitz, Rückschwung, Absprung.

5. Stütz mit Quersitz l., Rückschwung, Absprung, Gegens.

6. Stütz mit Ueberspreizen des r. B. über l. H., Rückschwung, Ab! Gegensatz.

7. Sprung, Stütz, Kehre l., mit Nachstützen r., Gegensatz.

8. Sprung, Stütz, Flanke l. (Vorderseite des Körpers nach außen) Gegensatz, ohne Nachstütz.

9. Sprung, Stütz, Flanke l., Vorderseite des Körpers nach innen mit Nachstütz b. Hände. Gegensatz.

10. „Gesellschaftskehre“. 2 Turner stellen sich an beiden Enden des Barren auf, springen gleichzeitig zur Kehre l. oder r., laufen an der entsprechenden Längenseite des Barren hin auf den Platz des Gegners und setzen dieses Laufen und Springen so lange fort, bis Einer den Andern auf diese Weise eingeholt hat.

2. Gruppe.

11. Stütz, Reitsitz l., Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.
12. Stütz, Grätschsitz, Kehre l., Nachstützen r., Gegensatz.
13. Stütz, Quersitz l., Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.
14. Stütz, Ueberspreizen des r. B. über l. H., Zwischenschwung, Kehre r., Nachstützen l., Gegensatz.
15. Nr. 14 ohne Zwischenschwung.
16. Reitsitz l., r., Kehre l., Gegensatz.
17. Quersitz l., r., Kehre l., Gegensatz.
18. Reitsitz l., Quersitz r., Kehre l., Gegensatz.
19. Quersitz l., Reitsitz r., Kehre l., Gegensatz.
20. Grätschsitz, Reitsitz l., r., Kehre l., Gegensatz.
21. Grätschsitz, Quersitz l., r., Kehre l., Gegensatz.
22. Reitsitz l., Grätschsitz, Kehre r., Gegensatz.
23. Quersitz l., Grätschsitz, Kehre r., Gegensatz.
24. Ueberspreizen des r. B. über l. H., Reitsitz r., Kehre l., Gegensatz.
25. Ueberspreizen des r. B. über l. H., Quersitz r., Kehre l., Gegensatz.
26. Ueberspreizen des r. B. über l. H., Grätschsitz, Kehre l., Gegensatz.
27. Ueberspreizen des r. B. über l. H., des l. B. über r. Holm mit Zwischenschwung fortgesetzt, Kehre l., Gegensatz.
28. Nr. 27 ohne Zwischenschwung fortgesetzt, Kehre l., Gegensatz.

Mit Einspreizen von außen nach innen mit einem Beine (im Anschlusse an I, 40).

3. Gruppe.

29. Sprung zum Anschweben, ab! (ohne Vorschwung).
30. Anschweben mit Grätschen.

31. Aufschweben mit Seitspreizen l., r.
32. Reitsitz l., Hochschwung. Nach hinten r. ab! Gegens.
33. Quersitz l., Hochschwung, nach hinten r. ab! Gegensatz.
34. Grätschsitz, l. von außen. Wende r. ab! Gegens.
35. Einspreizen l. zum Stütz, Gegensatz.
36. Einspreizen l. zur Wende r. ab! Gegensatz.
37. 32—34 können nun mit Weglassung der Wende und Anschluß von Kehre nach der entgegengesetzten Seite ausgeführt werden.

Mit Einspreizen des einen Beines von außen nach außen.

4. Gruppe.

38. Einspreizen l. zum Reitsitz rechts, Kehre oder Wende l., Gegensatz.
39. Einspreizen links zum Quersitz rechts, Kehre oder Wende links, Gegensatz.
40. Einspreizen links mit halber Drehung rechts zum Reitsitz auf rechtem Holm, Wende rechts.
41. Einspreizen l. mit halber Drehung r. zum Quersitz auf r. H., Wende r., Gegensatz.
43. Einspreizen l. mit Kehre r. (Nachstützen l. auf r. Holm), Gegensatz.
44. Einspreizen l. mit Flanke r. (ohne Nachstützen), Gegensatz.
45. Einspreizen l. mit Wende l. (ohne Nachstützen), Gegensatz.

Einschweben mit beiden (enggeschlossenen) Beinen.

5. Gruppe.

46. Einschweben beider Beine l. von außen mit Wegschlagen und Nachstützen der l. Hand zum Quersitz auf l. Holm, Kehre oder Wende r., Gegensatz.
47. Einschweben l. zum Reitsitz auf l. Holm, Kehre oder Wende r., Gegensatz.

48. Einschweben l. zum Grätschsitz, Kehre oder Wende r., Gegensatz.

49. Einschweben l. zum Reitsitz auf r. Holm, Wende oder Kehre l., Gegensatz.

50. Einschweben l. zum Quersitz auf r. Holm, Wende oder Kehre l., Gegensatz.

51. Einschweben l. mit Kehre r. (Nachstützen l. auf l. Holm), Gegensatz.

52. Einschweben l. mit Kehre r. (Nachstützen l. auf r. Holm), Gegensatz.

53. Einschweben l. mit Kehre r. ohne Nachstützen, Gegensatz.

54. Einschweben l mit Flanke r. ohne Nachstützen, Gegens.

55. Einschweben l. mit Wende r. ohne Nachstützen, Gegens.

Mit Grätschen der Beine von außen.

6. Gruppe.

56. Eingrätschen zum Grätschsitz, Wende oder Kehre ab!

NB. Je schwerfälliger dieser Grätschsitz anfangs ausgeführt werden wird, desto öfter muß er geübt werden.

57. Eingrätschen zum Reitsitz links, Wende oder Kehre r., Gegensatz.

58. Eingrätschen zum Quersitz l., Wende od. Kehre r., Gegens.

59. Eingrätschen zu Stütz, Vorschwung, Wende l. oder r., ab!

60. Eingrätschen zur Wende l. oder rechts, ab!

Einspreizen des einen Beines auf entgegengesetzter Seite.

7. Gruppe.

61. Einspreizen links, mit Wegschlagen der r. Hand zum Schenkelsitz auf r. Holm, Wende l. ab! Gegensatz.

62. Einspreizen l. mit Wegschlagen der r. Hand zum Stütz, Wende l., Gegensatz.

63. Einspreizen l. zum Reitsitz auf l. Holm, Wende oder Kehre r. ab! Gegensatz.

64. Einspreizen l. zum Quersitz auf l. Holm, Wende oder Kehre r. ab! Gegensatz.

65. Einspreizen l. zur Kehre l. mit Nachstützen r. auf r. Holm, Gegensatz.

66. Einspreizen l. zur Flanke l. mit Nachstützen r. auf r. Holm, Gegensatz.

Ausspreizen von innen nach außen, zunächst aus dem Stütz, später aus dem Stand und mit Anlauf und beidfüßigem Absprunge.

8. Gruppe.

67 Ausspreizen des linken Beines rückwärts mit Wegschlagen der l. Hand zum Stand, Gegensatz.

68. Ausspreizen l. zum Stütz, Gegensatz.

69. Ausspreizen l. u. r. zum Stütz, Gegensatz.

70. Ausspreizen des linken Beines mit Wegschlagen der rechten Hand zum Stand, Gegensatz.

71. Ausschweben der geschlossenen Beine l. zum Stand, Gegensatz.

72. Ausgrätschen zum Stand.

73. Nr. 70—72 wird auch zum Stütz geübt.

Verbindungen aus den Nummern 29—73.

74. Einspreizen l. und r. zum Hochschwung, Wende l. ab! Gegensatz.

75. Einschweben mit beiden Beinen l. Einspreizen r. zum Hochschwung, Wende l. ab! Gegensatz.

76. Einschweben mit b. B. l. und r. zum Hochschwung, Wende l. ab! Gegensatz.

77. Einspreizen l., Ausspreizen rechts, Wende l. ab! Gegensatz.

78. Einschweben mit beiden B. l., Ausspreizen r., Wende l. ab! Gegensatz.

79. Einspreizen r. auf der l. Seite. Ausspreizen r., auf der r. Seite, Gegensatz.

80. Einspreizen l., Ausspreizen l., auf der r. Seite, Gegensatz.

81. Einschweben l. mit beiden Beinen, Ausspreizen l. auf der r. Seite, Gegensatz.

82. Einspreizen l. auf der rechten Seite, Ausspreizen rechts auf der l. Seite, Gegensatz.

Nr. 74—82 sind nun in der Aufeinanderfolge der Einzel-

übungen vielfach umzugestalten. Ganz neue und schwierige Uebungsgruppen werden entstehen, wenn wir sowohl einzelne als auch zusammengesetzte Uebungen mit dem Eingrätschen z. B. so verbinden, daß genannte Uebung entweder vorangeht oder den Schluß macht. Es wird vorausgesetzt, daß die Uebungen unter Nr. 74—82 anfangs in 2 und mehr Zeiten ausgeführt worden. Später jedoch werden z. B. Ein- und Ausspreizen in einer Zeit zunächst zum Stande und dann zum Stütz erfolgen. Mehr Kraft und Geschicklichkeit erfordert die Ausführung der unter Nr. 1—82 bezeichneten Uebungen, wenn dieselben nicht am Ende des Barren, sondern in der Mitte desselben vorgenommen werden. Um dabei des so sehr wichtigen, Sicherheit verlangenden und Sicherheit gebenden Sprunges nicht entbehren zu dürfen, können ja dann diese Sachen auch als Voltigirübungen betrachtet und mit Anlauf und Absprung vorgenommen werden. Nur muß der Sprung in die Mitte des Barren erst ordentlich mit seitwärts abgestreckten und dann mit an die Seiten des Körpers gelegten Armen geübt werden. Da es sich empfiehlt, erst am niedrigeren Barren solch Voltigiren vorzunehmen, so ist die erstere Art und Weise des Einschwingens zu rathen. Am höheren Barren ist dagegen die letztere Weise rathsam.

Seitsprünge.

1. Gruppe. Vorübungen.

1. Mit kurzem Anlauf und gleichfüßigem Absprung zum Stütz auf vorderen Holm mit Ristgriff, Zwie- und Kammgriff.

2. Sprung zum Stütz mit Ristgriff auf vorderen Holm, Seitspreizen links, Absprung nach rechts, Gegensatz.

3. Sprung zum Stütz mit Ristgriff, Ueberspreizen des l. B. über den r. Holm, Zurückspreizen desselben, Absprung nach r., Gegensatz.

4. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff, Ueberstützen l. auf zweiten Holm, Zurückstützen, ab! Gegensatz.

5. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff, Ueberstützen l. auf zweiten Holm, Seitspreizen l., Beinschluß, Zurückstützen, Absprung, Gegensatz.

6. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff, Ueberstützen l. auf zweiten Holm und Reitsitz l. hinter der Hand auf einem Holm, Wende r. ab! Gegensatz.

7. Sprung zum Stütz mit Zwiegriff, Ueberstützen l. auf zweiten Holm und Grätschsitz hinter den Händen auf beiden Holmen, Wende l. ab! Gegensatz.

2. Gruppe. Wendesprünge.

8. Sprung mit Ristgriff auf vorderen Holm mit Anschweben, Absprung nach hinten, nach l., nach r.!

9. Sprung zum Anschweben mit Grätschen.

NB. Das Anschweben erfolgt stets mit geschlossenen Beinen und erst auf dem höchsten Punkte angelangt öffnen sich die Beine zur Grätsche und schließen sich eben so schnell wieder, daß das Abschweben und der Niederschwung wieder mit geschlossenen Beinen erfolgt.

10. Sprung zum Anschweben mit Seitspreizen l., Abschwung nach r., Gegensatz.

NB. Die Uebungen, welche nun folgen, werden immer aus der Schwebehalte des ganzen Körpers vorgenommen.

11. Nr. 6. Die Momente des Absprunges, des Stützes auf vorderen Holm, des Ueberstützens l. auf hinteren Holm und des Reitsitzes l. auf vorderem Holm erfolgen in möglichst schneller Aufeinanderfolge.

12. Nr. 7. Der Grätschsitz hinter den Händen wie bei Nr. 11, also in einer Zeit, Wende l. in der zweiten Zeit, Gegensatz.

13. Sprung mit Einschweben l. zwischen die Holme zum Vorschwung, Wende l. Gegensatz.

14. Sprung mit Einschweben l. zur Kehre l., Gegensatz.

15. Sprung mit Einschweben l. zum Reitsitz auf hinterem Holm, Kehre oder Wende l., Gegensatz.

16. Sprung mit Einschweben l. zum Quersitz auf l. H., ab! Gegensatz.

17. Sprung zur Wende l., Gegensatz.

3. Gruppe. Flankensprünge.

18. Einschweben mit Zwiegriff durch die Flanke l. zum Quersitz auf dem vorderen H., Flanke l. hinter der l. Hand über den hinteren Holm, Gegensatz.

19. Nr. 18 mit Flanke r. vor der l. Hand über hinteren Holm, Gegensatz.

20. Flanke l. über vorderen Holm mit Flanke r. über hinteren Holm, Gegensatz.

21. Flanke l. zum Quersitz auf h. Holm, Gegensatz.

22. Nr. 21 mit Flanke rechts vor der l. Hand über h. Holm, Gegensatz.

23. Flanke l. über beide Holme, Gegensatz.

24. Flanke l. über beide Holme mit Zwiegriffstütz auf blos vorderen Holm, Gegensatz.

25. Nr. 24 mit Ristgriffstütz auf vorderen Holm, Gegens.

26. Flanke l. mit Ristgriffstütz auf h. H., Gegensatz.

27. Sprung mit 1/4 Drehung l. zum Quersitz auf vorderem H., Gegensatz.

4. Gruppe. Kehrsprünge.

NB. Diese Kehrsprünge erfolgen alle mit 1/4 Drehung nach der Seite hin, nach welcher die Uebung dargestellt werden soll.

28. Sprung zum Kehraufsitz l. auf vorderen Holm, Wende oder Kehre l., Gegensatz.

NB. Der Stütz wird bei diesen Kehrsprüngen mit Zwiegriff zuerst auf vorderem H. eingenommen; die Hand, welche Ristgriff hat, stützt über auf den hinteren Holm; gleichzeitig mit diesem Ueberstützen erfolgt Lüften der anderen Hand, Aufsitz und Nachstützen derselben hinter dem Körper.

29. Sprung zum Grätschaufsitz vor den Händen, Kehre oder Wende l., Gegensatz.

30. Sprung zum Kehreinschweben l. (vor den Händen) zum Rückschwung, Kehre l., Gegensatz.

31. Sprung zum Kehreinschweben l., zur Wende l., Gegens.

32. Sprung zum Kehrsitz auf h. H., Kehre oder Wende l., Gegensatz.

33. Sprung zum Quersitz vor den Händen mit Wende l., Gegensatz.

34. Sprung zur Kehre l. über b. Holme, Gegensatz.

5. Gruppe. Schraubensprünge.

NB. Diese Sprünge dagegen erfordern 3/4 Drehung des Körpers im Sprung zum Stütz, Sitz oder Uebersprung.

35. Sprung zum Quersitz mit 1/2 und 3/4 Drehung l. auf vorderem Holm, Kehre l., Gegensatz.

36. Sprung zum Quersitz mit 3/4 Drehung l. auf vord.

H., Ueberheben des l. B. zum Reitsitz auf vorderem Holm oder Grätschsitz auf beiden H., Kehre l., Gegensatz.

37. Sprung zum Schraubenaufsitz auf v. H. mit Kammgriff r., Ristgriff l. auf v. H. und Nachstützen l. auf hinteren Holm, Kehre l., Gegensatz.

38. Auf dieselbe Weise Sprung zum Grätschsitz, Kehre l., Gegensatz.

39. Sprung mit der geforderten Dreh- und Griffweise zum Stütz, im Barren Rückschwung, Kehre l., Gegensatz.

40. Nr. 39 mit Wende l. beim ersten Rückschwung, Gegensatz.

41. Schraubensprung zum Reitsitz auf zweiten H., Wende l., Gegensatz.

42. Schraubensprung zum Quersitz auf zweiten Holm, Wende l., mit 1/2 Drehung r., Gegensatz.

43. Schraubenübersprung (über beide H. zum Stand) mit Nachstützen r., Gegensatz.

44. Dasselbe ohne Nachstützen.

6. Gruppe. Hocksprünge.

45. Sprung zum Anschweben mit Ristgriff auf einen Holm und schnelles Anziehen beider B. zur Hockhalte, schnelles Strecken, Absprung nach hinten.

46. Sprung zum Anschweben mit Anhocken l., Absprung nach r., Gegensatz.

47. Sprung zum Aufknieen l. auf einen H., Absprung nach r., Gegensatz.

48. Sprung zum Aufknieen mit b. B., Absprung nach hinten.

49. Sprung zum Hockstand l. auf einen Holm, Absprung nach r., Gegensatz.

50. Sprung zum Hockstand mit b. B. auf einen Holm, Absprung nach hinten.

51. Nr. 50 mit Aufrichten zum Streckstand und Sprung über zweiten H. zum Stand hinter dem Barren.

52. Durchhocken l., Ausspreizen l. zum Absprung nach r., Gegensatz.

53. Durchhocken l., Zurückhocken l., Absprung nach r., Gegensatz.

54. Durchhocken mit b. B. zum Stand in dem Barren mit Nachstützen auf zweiten Holm.

55. Hocke über einen H. zum Stütz mit Ristgriff auf zweiten Holm.

56. Hocke über einen H. zum Stand auf zweiten Holm, Absprung hinter den Barren.

57. Hocke über b. H. mit Nachstützen auf zweiten H. zum Stand hinter dem Barren.

58. Dasselbe ohne Nachstützen.

59. Sprung zum Stütz mit Ristgriff auf zweiten Holm und Hockstand auf ersten Holm, Hocke über zweiten Holm zum Stand hinter dem Barren.

60. Stütz mit Ristgriff auf zweiten Holm und Hocke über ersten Holm zum Stand im Barren.

61. Stütz mit Ristgriff auf zweiten Holm zum Hockstand auf demselben Holm.

62. Hocke über beide Holme mit Ristgriffstütz auf zweiten Holm.

NB. Die 7. und 8. Gruppe dieser Uebungen, die Spreizhock- und die Grätschsprünge werden ebenso wie Hocksprünge der 6. Gruppe entwickelt.

Uebungen am Reck.

Das Reck wird also hergestellt: Eine 6—8 Fuß lange, 1 1/2—2 Zoll starke, mit den Händen leicht zu umspannende, glatt und rund gehobelte Stange von festem und elastischem Holze (Jungeiche, Esche, Ulme) wird an zwei Ständern wagerecht so befestigt, daß sie hoch und tief gestellt werden kann. Zum Schwebereck nimmt man eine schwächere Stange von 2 1/2—3 Fuß Länge, deren Enden an Stricken befestigt sind, die entweder an zwei in der Länge des Stabes von einander entfernten Haken aufgehängt werden oder oben in einem Ringe zusammenlaufen.

Es dient das Reck zu Hang- und Stemmübungen und zum Unterschwingen.

I. Hang- und Hangelübungen am Reck.

Der Turner erhält die Last seines Körpers im Hang an der Reckstange im Ristgriff beider Hände (äußere Handfläche oben), oder im Kammgriff (Hohlfläche oben), oder im Zwiegriff (eine Hand Kamm-, die andere Ristgriff); der Hang wird Seithang genannt, wenn die Linie von einer Schulter zur andern mit der Reckstange gleichlaufend ist, und Querhang, wenn die Linie mit der Reckstange einen rechten Winkel bildet. Streck- und Klimmhang erklären sich aus dem früher Bemerkten. An einem Reck, dessen Stange so hoch ist, daß sie der Turner mit gestreckten Armen erreicht, wird nun geübt:

1. Hang in Rist- und Kammgriff seithangs bei völlig gestrecktem Leibe, Fußspitzen abwärts gesenkt.

2. Hang im Zwiegriff querhangs.

3. Wechsel von Rist- und Kammgriff wechselhandig.

4. Hang im Rist- oder Kammgriff mit allerlei Bein-, Knie- und Fußübungen.

5. Uebergehen von Schlußhang zum Spannhang, entweder immer links oder rechts, oder wechselnd links und rechts (Fig. 47).

6. Hangeln seithangs mit Vor- und Nachgriff, links und rechts.

7. Hangeln seithangs mit 2 Zwischengriffen zu Spann- und Schlußhang, nach links oder rechts hin.

8. Forthangeln nach links oder im Seitspannhange.

9. Hangeln querhangs a. mit Vor- und Nachgreifen, b. mit Uebergreifen in den verschiedenen Hangarten.

10. Sprung in den Klimmhang und Niedergehen in den Streckhang.

11. Ziehklimmen im Seit- und Querhange.

12. Klimmhang auf Dauer in den verschiedenen Hangarten.

13. Uebergehen aus Klimmhang seithangs in denselben Hang mit halber Drehung.

14. Hangen im Unterarmhang.

15. Oberarmhang.

16. Wechsel von Hand- und Ellenbogenhang und umgekehrt.

17. Hangeln seithangs mit Kreuzen der Arme.

18. Querliegehang: Hände im Zwiegriff nahe bei einander (querhangs) und Kniehang an einem Beine, während das andere gestreckt herabhängt; auch mit Ellenbogenhang des einen Armes.

19. Seitschwebehang: Hände in Rist- oder Kammgriff, worauf beide Beine wie beim Felgeaufschwung bis nahe an die Reckstange erhoben werden, ohne diese zu berühren.

20. Seitliegehang: Hang mit linkem Ellenbogen und linkem Knie, während rechter Arm und rechtes Bein herabhängen; auch umgekehrt.



Fig. 47.



Fig. 48.

21. Querschwebehang: im Zwiegriff querhangs werden die Beine zu beiden Seiten der Reckstange gestreckt erhoben.

22. Hangeln im Handhange des einen und Ellenbogenhang des anderen Armes.

23. Kniehang (Fig. 48) an einem Beine und Griffwechsel der Hände, ein- oder beidhandig.

24. Armhang rücklings (Fig. 49).

25. Seithang vorlings mit Ellgriff, wobei die Hände auswärts gedreht, die Kleinfinger dem Leibe zugewendet sind.

26. Drehhangeln: aus Ristgriff wechselhandig übergehen in Kammgriff mit halber Drehung, einmal nach links, dann nach rechts (Gegendrehen), oder immer nach einer Richtung (Wechseldrehen).

27. Schwimmhang: bei Schlußhang der Hände und mit beiden Fußristen hängt der Turner möglichst gestreckt an der Reckstange, dieser den Rücken zukehrend.

28. Ueberdrehen: im Ristgriff beider Hände gehen die Beine hockend zwischen den Armen durch, entweder zum Niedersprung, oder zum Hang, um damit auf demselben Wege zurückzugehen.

29. Seitschwebehang rücklings: wie beim Ueberdrehen gehen die Beine zwischen den Armen durch, werden dann aber senkrecht in die Höhe gestreckt, so daß der Rücken der Reckstange zugekehrt ist, ohne diese zu berühren.



Fig. 49.

30. Querliegehang mit Händen und Fußristen, ähnlich wie Nr. 18.

31. Streck- und Klimmhang an einem Arme.

32. Wage nach dem Ueberdrehen.

33. Zuckhangeln beidhandig.

34. Hangeln im Ellenbogenhang seithangs und querhangs mit Uebergreifen.

35. Griffwechsel beidhandig, aus Kammgriff in Ristgriff und umgekehrt, auch Griffwechsel im Querhang und Seithang.

36. Das Nest: wie beim Ueberdrehen gehen die Beine

zwischen den Armen durch und nehmen Hang an den Fußspitzen zwischen den Händen, worauf der Turner das Kreuz gehörig einbiegt, auch Nest mit Fußspitzenhang außerhalb der Hände.

37. Kniehang an einem Knie oder an beiden Knieen, auch mit Umfassen der Kniee durch die unter der Reckstange durchgreifenden Arme.

38. Hangeln im Seitliegehang, im Seitschwebehang und im Querschwebehang.

39. Hangwechsel von Kniehang beider Beine seitwärts von der linken Hand und Kniehang seitwärts von der rechten Hand bei Ristgriff der Hände.

40. Klimmziehen 8 Mal in allen Hangarten. Armhang rücklings im Knickstütz der Arme und abwechselndes Abstrecken des rechten und linken Armes.

II. Hangschwingen.

Das pendelartige Schwingen des Leibes, namentlich mit gestreckten Beinen, vor- und rückwärts, oder auch seitwärts nach links und rechts, mit Fortgreifen der Hände oder mit Griffwechsel, würde in den verschiedenen Hangarten und Griffweisen ausführbar sein, welche sich dazu eignen. Von diesen Hangschwingarten seien hervorgehoben:

41. Schwingen im Handhang in den verschiedenen Griffen seithangs vor- und rückwärts, seitwärts, auch kreisend im Querhange.

42. Griffwechsel während des Schwingens im Seithange wechselhandig.

43. Wechsel von Schluß- und Spannhang bei jedem Rückschwingen.

44. Zuckhangeln mit Fortbewegen nach links oder rechts hin.

45. Händeklapp beim Rückschwingen.

46. Schwingen im Handhang und Beinstoßen beim Vor- und Rückschwung oder bei beiden, ebenso Springen, Grätschen und andere Beinthätigkeiten.

47. Schwingen im Unter- und Oberarmhang.

48. Im Schwingen übergehen aus Handhang in Ellenbogenhang, erst wechselarmig, dann beidarmig.

49. Schwingen im Seitliegehang links und rechts.

50. Schwingen im Kniehang und Griffwechsel ein- oder beidhandig.

51. Schwingen im Armhang rücklings.

52. Während des Rückschwingens Wechsel von Handhang, Ellenbogenhang und Oberarmhang und umgekehrt.

53. Hangkehre: beidhandiger Griffwechsel aus Rist- in Ristgriff mit halber Drehung links- oder rechtsum.

III. Stemmübungen (am brust- oder scheitelhohen Reck).

54. Sprung in den Stütz, auch mit Springen, Grätschen und Aufhocken der Beine, wechsel- und beidbeinig; auch mit Abrücken des Sprungbrettes.

55. Sprung in den Stütz und seitwärts links und rechts stützeln in den verschiedenen Griffarten.

56. Ueberrutschen im Stütz nach rechts und links hin, wobei Stütz und Bauchliegen mit einander wechseln.

57. Sprung in den Stütz und Ueberheben des rechten und linken Beines über die Reckstange.

58. Durchhocken eines Beines im Stütz zwischen den Armen zum Sitz auf einem Schenkel, Ueberrutschen nach rechts und links, auch Stützeln in dieser Stützschwebe links und rechts (Fig. 50).

59. Stützeln zum Spannstütz links und rechts.

60[a]. Aus dem Stütz Ueberheben eines Beines zum Reitsitz, Ueberrutschen und Stützeln im Reitsitz.

60[b]. Ueberheben beider Beine zu Seitsitz, Ueberrutschen und Stützeln im Seitsitz.



Fig. 50.

61. Aus dem Stütz vorlings Drehen zum Stütz rücklings.

62[a]. Streckstütz wechselt mit Knickstütz.

62[b]. Streckstütz wechselt mit Unterarmstütz (Aufstemmen) wechselarmig.

63. Stützschwingen im Streck= und Knickstütz vor= und rücklings.

64. Aus dem Streckstütz Uebergehen zum Hang.

65. Stützeln im Stütz abwechselnd mit Stütz vor= und rücklings (walzdrehend).

66. Stützeln im Knickstütz nach links und rechts, vor= und rücklings.

67. Wage aus dem Seit= oder Querstütz.

68. Aufstemmen aus Unterarmhang wechselarmig in den Knick= und Streckstütz, auch Aufstemmen aus dem Handhange, später auch mit Schwung. (Das Zugstemmen mit Auf=, Zwie= und Untergriff.)

69. Knickstütz mit einem Arm vor= und rücklings.

70. Stützwage (auf einem untergesetzten Ellenbogen, während die andere Hand Aufgriff nimmt) und Hin= und Herschweben des gestreckten Leibes nach links und rechts hin, Kehre und Niedersprung aus dem Stütz.

IV. Auf- und Abschwünge (bei schulter- oder reichhohem Reck).

71. Wellaufschwung: mit Rist=, Kamm= und Zwiegriff nimmt der Turner Hang an einem Knie zwischen den Händen, giebt sich mit dem herabhängenden gestreckten Beine einen Schwung, bis es ihm gelingt, durch Aufstemmen in den Reitsitz auf einem Schenkel zu gelangen; rechts und links, vor= und rückwärts.

72. Felgeabschwung: aus dem Reitsitz, bei 71, hebt der Turner das eine Bein über zum Stütz vorlings, nimmt Kammgriff und senkt sich mit gestrecktem Leibe vorwärts ab zum Hang oder Stand.

73. Felgeaufschwung: im Rist=, Kamm= oder Zwiegriff geht der Turner mit beiden geschlossenen Beinen vorwärts an der Reckstange herauf, so daß er in den Bauchliegehang kommt und nun durch Ziehklimmen der Arme in den Stütz gelangt;

erst aus dem Stande mit Absprung, dann aus dem Hang; auch mit einer Hand.

74. Rückenabschwung: aus dem Stütz rücklings, Reckstange am Kreuz liegend, Aufgriff der Hände, senkt sich der Turner rückwärts, Oberleib vorn, ab zum Hang oder Stand. Vorsichtig!

75. Wellaufschwung: Kniee neben den Händen.

76. Wellaufschwung: Hände außerhalb des Knies, z. B. links vom linken, oder rechts vom rechten Knie.

77. Aufschwung aus Ober- und Unterarmhang.

78. Mühlaufschwung: ähnlich wie der Wellaufschwung, aus dem Querstande, indem der Turner mit gestreckten Beinen in den Reitsitz gelangt.

79. Knieabschwung: aus dem Sitz rückwärts in den Hang an beiden Knieen abgehen zum Stand, später als salto mortale auch wohl ohne Gebrauch der Hände.

80. Sitzaufschwung: mit beidbeinigem Kniehang zwischen den Händen vor- und rückwärts; auch mit Umfassen der Kniee unter der Reckstange, indem die Hände beim Heraufkommen sogleich aufgreifen.

81. Kreuzaufschwung: aus dem Seitschwebehang rücklings mit Ziehklimmen der Arme.

82. Hockabschwung: ein Bein wird bei Stütz im Kammgriff hockend zwischen den Armen so weit heraufgezogen, daß der Fußrist auf der Reckstange liegt, während das andere gestreckt herabhängt oder spreizend nach links oder rechts ebenfalls mit dem Fußrist auf die Reckstange zu liegen kommt; auch Hockabschwingen mit Aufhocken beider Beine zwischen den Armen.

83. Grätschabschwung: Stütz und Griff wie bei 82, beide Beine grätschen nach rechts und links und berühren mit dem Fußrist die Reckstange seitwärts von den Händen.

84. Kippe mit Schwung: aus dem Schwingen Aufgehen zum Stütz beim Rückschwung, auch Kippe rücklings, indem sich der Turner aus Kniehang mit beiden Beinen und Untergriff einen Schwung giebt und durch Kreuzeinziehen in den Knickstütz rücklings gelangt.

85. Riesenaufschwung: beim Schwingen im Seithang gehen die Beine beim Vorschwung im gestreckten Hang voran, so daß der Turner zum Stütz gelangt.

V. Umschwünge, bei denen sich der Turner im Hang oder Stütz kreisend um die Reckstange schwingt.

86. Folge: aus dem Stütz aufgriffs schwingt sich der Turner von der Reckstange ab und um dieselbe herum, Beine voran.

87. Umschwung aus Hang mit einem Knie zwischen den Händen (Welle) vor- und rückwärts.

88. Umschwung aus Kniehang an einem Bein, während die Arme unter der Reckstange durchgreifen, dasselbe umfassen (Kniewelle).

89. Umschwung mit Hang an einem Arm, einer Hand und einem Knie.

90. Umschwung mit Unterarmstütz, indem der Turner beide Beine vorschwingt, dieselben schnell umfaßt, und sich einen Schwung rückwärts giebt, Kopf voran (Bauchfelge).

91. Umschwung im Armhang rücklings (Arm- od. Rückenwelle).

92. Umschwung aus dem Reitsitz mit gestreckten Beinen und Kammgriff vorwärts, oder mit Zwiegriff im Quersitz seitwärts rechts oder links (Mühle, Reiterwelle).

93. Umschwung aus dem Sitz auf beiden Schenkeln ristgriffs; nachdem der Turner Stützschwebe genommen, schwingt er sich schnell rückwärts, mit den Waden die Reckstange berührend (Sitzwelle).

94. Umschwung aus dem Armhang im Klimmhang rücklings (Kreuzbiege).

95. Umschwung mit Hang an einem Knie, Hände neben demselben links oder rechts.

96. Umschwung im Ellenbogenhang vorlings (Speiche).

97. Umschwung im Streckstütz rücklings.

98. Umschwung im Hang an beiden Knieen, während die

Hände dieselben unter der Reckstange hindurch umfassen (Burzelwelle).

99. Umschwung im Schwimmhang, wobei das eine freie Bein den Schwung giebt (Schwimmhangswelle).

100. Umschwung aus dem Stütz vorlings zum Hang oder Stand (Riesenschwung), fortgesetzter Umschwung: Riesenwelle.

Anmerkung. Mit diesen Umschwüngen oder Wellen ist auf den deutschen Turnplätzen viel Unfug getrieben worden, indem gar häufig sonst körperlich noch gar nicht durchgebildete Turner sich mit Ausführen derselben abquälten und sich dann für gute Turner hielten, wenn sie z. B. die Armwelle 50—60 Mal hinter einander herausbrachten, wie der gewöhnliche Ausdruck ist. Die Wellen sind es auch vorzugsweise, bei denen die meisten Unglücksfälle vorkamen und wodurch das Turnen in den Verruf einer gliederverrenkenden und halsbrecherischen Kunst für Gaukler gekommen ist. Die eigentliche Körperübung, wie sie bei den Wellen geschieht, wird eben so gut durch das Hangschwingen in den Hangarten erreicht, in denen die Wellen ausgeführt werden. Die Turnkunst würde gar nicht viel verlieren, wenn die Wellen, mit Ausnahme einiger wirklich schöner und körperbildender, aus der Reihe ihrer Uebungen gestrichen wären.

VI. Reckunterschwingen.

(Reck in Kopfhöhe. Sprungleine in Kniehöhe.)

Hinter der etwa in Kopfhöhe gestellten Reckstange werden Springel mit aufgelegter Springschnur gestellt (2—3 Fuß vom Reck entfernt), die anfangs niedrig liegt. Der Turner nimmt Ristgriff beider Hände, giebt sich mit beiden Füßen einen Abstoß und schwingt die Beine geschlossen und möglichst gestreckt unter der Reckstange hinweg über die Springschnur, was die Arme durch ein ruckweises Anziehen und schnelles Loslassen unterstützen (Fig. 51). Der Turner hat dabei das Kreuz einzubiegen und auf einen guten Niedersprung zu achten. Diese Uebung wird dann auch mit Kamm- oder Zwiegriff, wie auch mit Anlauf ausgeführt, wobei die Schwungleine immer höher, zuletzt in gleiche Höhe mit der Reckstange gestellt wird. Als angemessene Vorübung beim Reckunterschwingen lasse man erst in den verschiedenen Griffarten das sogenannte Vorschwingen vorausgehen, indem der Turner in dem Hange mit den gestreckten Beinen unter der Leine vorschwingt, beim Rückschwunge aber sich mit Ziehklimmen erhebt und daran das Ueberschwingen über die Schnur schließt. Auch giebt es einen nützlichen und

schönen Uebungsfall, wenn man nach dem Unterschwingen vom Niedersprung aus sogleich in eine feste Stellung (Grätschstellung, Fechterstand, Ausfall) übergeht.

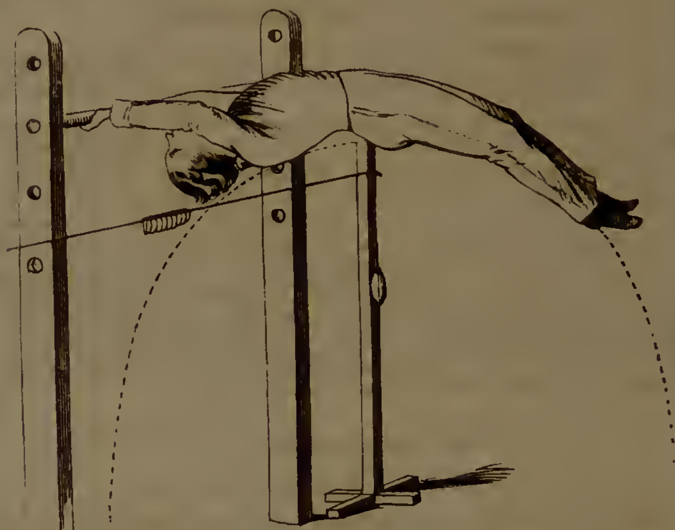


Fig. 51.

101. Vorschwingen mit Ueberschwingen in den verschiedenen Griffarten aus dem Hange.

102. Ueberschwingen der nach und nach höher zu stellenden Springschnur mit Absprung, beim Ueberspruug Beine gestreckt, Kreuz gebogen, beim Niedersprung tiefes Kniebeugen. Im Anschluß an den Niedersprung:

a) Sprung in die Grätschstellung.

b) Sprung in die Grätschstellung mit Viertels- oder halber Drehung links- oder rechtsum.

c) Sprung in den Ausfall links oder rechts.

d) Forthinken auf dem linken oder rechten Beine.

VII. Sprungrecküubungen.

(Reck in Hüft- oder Brusthöhe.)

103. Sprung in den Stütz und Aufhurten, mit Abrücken des Sprungbrettes.

104. Wendesprung links und rechts über das Reck.

105. Kehrsprung links und rechts.

106. Halber Hocksprung links und rechts.

NB. Diese 3 Uebungen mit Abschnellen beider Beine oder als Fechtsprünge nur mit einem Beine.

107. Hocksprung.

108. Grätschsprung.

109. Aus dem Stütz Uebergehen zum Seitsitz rechts oder links, so daß die Beine dann jenseit der Reckstange herabhängen.

110. Sprung zum Aufknieen und Kniesprung.

VIII. Uebungen am Doppelreck.

Zwei Reckstangen werden über einander so eingelegt, daß die eine etwa hüfthoch, die andere reichhoch steht.

111. Hang im Ristgriff an der oberen Stange, Aufhurten zum Knieen oder Hockstehen auf der unteren.

112. Hang an der Stange und Grätschen oder Hocken über die unteren.

113. Die eine Hand Stütz auf der unteren, die andere Hand an der oberen Stange, Ueberrutschen abwechselnd mit Sitz und Stützhang.

114. Ueberschwingen mit Stütz der einen und Hang der andern Hand zur Wende und Kehre.

115. Hang an der oberen Stange, Abhurten und mit Ziehklimmen der Arme Schwung über die untere; im Hand- und Unterarmhang.

116. Felgeaufschwung aus dem Sitz auf der unteren Stange; aus dem Stütz Abschwingen unter der oberen und über die untere hinweg zum Stand vor dem Reck.

117. Stützhangeln: Fortbewegen mit Stütz der einen und Häng der anderen Hand.

118. Hang beider Hände an der oberen Stange und Kreis mit einem Beine von rechts nach links oder umgekehrt über die untere Stange, auch beidbeinig.

119. Stützwage auf der unteren Stange auf einem Arm, während die andere Hand Kammgriff rücklings an der oberen nimmt.

Von den genannten Uebungen am festen Reck wird der Turner auch viele am Schwebereck ausführen können, und hier gewinnen sie das Eigenthümliche, daß es der Turner mit einer schwankenden Stützfläche zu thun hat, wodurch er zur Aufwendung besonderer Kraft und Gewandtheit genöthigt wird (Fig. 52). Auch lassen sich hier Uebungen wie am Ringschwebel vornehmen, z. B. das Vor- und Rückschwingen im Hand-, Ellenbogen- oder Oberarmhang, wobei ein Fuß in der Mitte des Schwunges einen Abstoß giebt. Der Riesenschritt wird hier in ähnlicher Weise wie das Durchschweben am Rundlauf geübt, indem der Turner Speichgriff an den Seilen unmittelbar über der Stange nimmt, sich so weit seitwärts stellt, als es die Länge des Seiles gestattet und sich z. B. mit dem linken Fuße zum Vorschwunge abstößt (was die Arme durch Ziehklimmen unterstützen), um mit dem rechten Fuße nach dem Schwunge niederzustellen. Auch seitwärts von links nach rechts, indem sich der Turner z. B. so weit als möglich nach links auf das rechte Bein stellt, während das linke spreizt, und sich dann mit Beinschlagen und Ziehklimmen der Arme nach rechts zum Stand auf dem linken Beine mit Spreizhalte des rechten schwingt.



Fig. 52.

Von den Reckübungen ist im Allgemeinen zu bemerken, daß sie den wichtigsten Muskeln eine kräftige Uebung geben, namentlich den Armmuskeln, welche so nöthige Stützen der körperlichen Thätigkeit eines jeden Menschen sind. Für Stärkung und Beweglichmachen der Wirbelsäule bieten die Reckübungen besondere Gelegenheit, wie zur allseitigen Leibesübung überhaupt. Durch die Hang- und Stützübungen auf einer schmalen Stange wird der Turner vom Schwindel befreit. Allerdings ist hier die Mög-

lichkeit eines Falles auch viel leichter und darum ein Weitergehen zu schwierigeren Uebungen nur nach erlangter völliger Sicherheit in den leichteren anzurathen.

Schwingübungen am Bock und Schwingel.

Von Vorrichtungen bedient man sich dabei:

1. Des **Bockes**, der aus einem 20—24 Zoll langen, 10—12 Zoll hohen und eben so breiten hölzernen Kasten oder Klotz besteht, der, an allen Ecken abgerundet und gepolstert, auf vier Ständern ruht, die mit Schiebern zum Hoch- und Tiefstellen eingerichtet sind.

2. Des **Schwingels** oder Schwingpferdes, aus einem 6—8 Fuß langen und 16—20 Zoll starken rundgearbeiteten Holzblocke bestehend, der nach der Seite hin, welche den Hals des Pferdes vorstellt, schwächer wird, und am Hintertheil wie auf allen Stellen völlig rund sein muß. Er ruht auf vier mit Schiebern versehenen Ständern, und ist, mit Ausnahme der unteren Seite, gut zu polstern. In der Regel sind für diese Uebungen Rücken und Hals des Pferdes gleich hoch; doch ist es auch nicht unzweckmäßig, den Hals etwas ansteigen zu lassen. Der Sattel wird durch die Pauschen bezeichnet, die aus einem halbmondförmigen Stück Holz bestehen, dessen Länge sich nach der Schwingelbreite richtet, während die Breite circa 2 Zoll beträgt, und die Höhe in der Mitte von 4—6 Zoll nach den beiden Seiten bis auf 1/2 Zoll allmälig übergeht. In der Mitte jeder Pausche ist ein Eisenstab angebracht, dessen Länge etwas mehr als die Stärke des Schwingels beträgt, und der genau in ein senkrecht durch die Mitte des Schwingels gebohrtes Loch paßt, so daß die Pauschen an der Unterseite des Schwingels mit Schrauben fest angezogen, oder beliebig herausgenommen werden können, wenn man den Schwingel ohne Pauschen benutzen will. Vorder- und Hinterpausche stehen in Hüftbreite, etwa 16—18 Zoll, auseinander.

Uebungen am Springbock.

Zur Vorübung nimmt der Turner an der Vorderseite des langgestellten Bockes Stütz, schnellt sich mit beiden Füßen in die Höhe und läßt im Aufschnellen wechselbeiniges Spreizen, Grätschen, Hocken und Auferseu der Beine, so wie Heben des Kreuzes bei gestreckten und geschlossenen Beinen folgen, was aus dem Stande oder mit Anlauf geübt wird. An dem hüft- oder brusthohen Bocke folge nun mit oder ohne Anlauf:

1. Sprung in den Stütz an der Vorderseite des Bockes und Abschnellen (Abhurten) des gestreckten Leibes zum Niedersprung vor dem Bocke; dann auch Sprung zum Stütz an den Seiten rechts und links mit Vierteldrehung.

2. Sprung zum Seitsitz rechts und links, wobei die Beine geschlossen an der Seite des Bockes herabhängen; Abschnellen mit Aufstemmen der Arme zum Niedersprung.

3. Sprung zum Reitsitz, wobei sich der Turner durch Andrücken der Schenkel zu erhalten hat und nicht mit dem Gesäß den Bock berühren darf. Aus dem Reitsitz schwingt der Turner das rechte oder linke Bein gestreckt rückwärts über den Bock zum Seitstütz, oder vorwärts zum Seitsitz und darauf Abschnellen zum Stand; auch Uebergehen aus Seitstütz und Seitsitz in den Reitsitz.

4. Reitsitz, abwechselnd mit Stützschwebe, indem der Turner auf den gestreckten Armen Stütz nimmt und die Beine zu beiden Seiten gestreckt und grätschend erhebt.

5. Sprung in die Stützschwebe und Abwippen (Rück- und Vorwärtsschwingen der gestreckten Beine) zum Niedersprung vor dem Bock.

6. Sprung zur Stützschwebe auf Dauer; auch Schluß im Reitsitz auf Dauer mit verschränkten Armen.

7. Wechselhandiges Fortbewegen in der Stützschwebe über die Länge des Bockes, Niedersprung hinter dem Bocke mit Abgrätschen der Beine, indem die Arme aufstemmen.

8. Sprung zum Reitsitz und Wendeabsitzen, indem beide Beine gestreckt rückwärts nach rechts oder links zum Stand an der Seite des Bockes geschwungen werden.

9. Kehrabsitzen wie 8, nur daß die Beine nach vorn schwingen, während die Arme hinter dem Leibe Stütz nehmen.

10. Sprung zum Aufknieen, Absprung vor dem Bock; auch aus dem Knieen Uebergehen in den Schluß.

11. Sprung zum Stand rechts und links vom Bock, später auch hinter dem Bock, diesem das Gesicht zugewendet.

12. Sprung zum Hockstehen oder zum gestreckten Stand auf dem Bock.

13. Wendeaufsitzen: Sprung zum Seitstütz rechts, und schnelles Ueberschwingen des rechten Beines zum Reitsitz, Gesicht dem Absprungsorte zugewendet, ebenso links.

14. Kehraufsitzen: beim Sprung in den Stütz geht z. B. das rechte Bein an der linken Seite des Bockes herauf und schwingt über denselben zum Reitsitz, ebenso das linke Bein auf der rechten Seite, wobei der Turner dem stützenden Arme den Rücken zukehrt und der eine Arm zum Durchlassen des Beines den Stütz verläßt.

15. Sprung zum Reitsitz mit halber Drehung rechts- oder linksum.

16. Sprung über den Bock zum Niedersprung hinter demselben (Fig. 53), wobei eine Steigerung damit stattfindet, daß der Bock immer höher gestellt und das Sprungbrett immer weiter abgerückt wird; auch über den breitgestellten Bock.



Fig. 53.

17. Sprung zum Stütz auf die Schultern eines Turners, der im Reitsitz auf dem Bock mit eingezogenen Schultern feste Stellung nimmt; später auch Sprung darüber.

Uebungen am Schwingel.

I. Hintersprünge ohne Pauschen.

Die Schwingelübungen werden als Seit- und Hintersprünge unterschieden, je nachdem der Schwingel der Breite oder der Länge nach vor dem Turner steht. Das Schwingen wie am Bock kann hier in größerer Mannigfaltigkeit und weiterer Ausdehnung geübt werden, und so beginne der Turner damit, an dem der Länge nach gestellten Schwingel ohne Pauschen die Uebungen am Bock Nr. 1—16 auszuführen, woran sich noch reihen kann:

1. Sprung zum Stütz auf Kruppe, auch im Stütz oder beim Sprung: Spreizen, Grätschen und Hocken der Beine.

2. Sprung zum Reitsitz auf Kreuz und Wendeabsitzen rechts und links.

3. Sprung zum Reitsitz auf Kreuz, Sattelstelle oder Hals- und Kehrabsitzen links oder rechts zum Niedersprung.

4. Sprung zum Reitsitz und schnelles Vorschwingen des einen Beines mit Viertelsdrehung zum Seitsitz, Niedersprung.

5. Sprung zum Reitsitz und schnelles Rückschwingen des einen Beines zum Seitstütz, Abhurten und Niedersprung.

6. Sprung zum Seitsitz auf Kreuz oder Sattel rechts oder links, schnelles Ueberschwingen eines Beines zum Reitsitz, Wendeabsitzen.

7. Sprung zum Seitstütz rechts oder links, Bogenspreizen eines Beines zum Reitsitz, Kehrabsitzen.

8. Sprung zum Reitsitz auf Sattelstelle, schnelles Vorschwingen der gestreckten Beine zum Schließen, während sich der Oberkörper zum Liegen rückwärts neigt.

9. Sprung zum Knieen auf Kreuz, Aufschnellen zum Reitsitz auf Kruppe, Absitzen.

10. Sprung mit Viertelsdrehung rechts oder links zum Knieen auf Kreuz oder Sattel, Absprung.

11. Sprung zum Hockstehen auf Kreuz oder Sattel, Strecken zum Liegestütz vorlings, Niedersprung an der Seite des Schwingels oder Abgrätschen über Hals.

12. Sprung zum Hocken, schnelles Aufrichten zum Stand, Niedersprung.

13. Sprung zum Reitsitz, wechselnd mit Stützschwebe.

14. Stützschwebe und Vor- und Rückschwingen der gestreckten Beine, beim Rückschwunge Wendeabsitzen.

15. Sprung zum Aufsitzen mit Abrücken des Sprungbrettes.

II. Seitsprünge mit Pauschen,

bei denen der Turner Stütz auf beiden Pauschen nimmt, Daumen nach innen, Niedersprung vor dem Schwingel, ohne und mit Anlauf, mit Gebrauch des Sprungbrettes.

16. Sprung in den Stütz auf beiden Pauschen, Stützwechsel der einen Hand abwechselnd auf Sattel oder Kruppe oder Hals.

17. Sprung in den Stütz, verbunden mit Spreizen, Grätschen und Aufhocken der Beine.

18. Sprung zum Aufknieen auf Sattel links und rechts, ein- und beidbeinig.

19. Sprung zum Aufhocken, Kniee nach der Brust, Füße auf Sattel.

20. Sprung zur halben Hocke, ein Bein hockend auf Sattel, das andere gestreckt auf Kreuz oder Hals.

21. Sprung zur Grätsche, der eine Fuß auf Kreuz, der andere auf Hals.

22. Sprung zum Seitliegestütz: beide Beine schwingen gestreckt zum Aufliegen auf Kreuz oder Hals.

23. Durchschweben: aus dem Stütz, oder beim Sprung in den Stütz schwingt das rechte (oder linke) Bein über die Vorder- (oder Hinter-) pausche zum Reitsitz in den Sattel, wobei der betreffende Arm augenblicklich den Stütz aufgiebt; im Stütz oder im Sprunge.

24. Durchhocken: ein Bein geht hockend zwischen den Armen herauf über den Sattel zum Reitsitz rechts und links, auch beidbeinig zum Stütz rücklings; auch unter gleichzeitiger Bethätigung beider Beine, indem das eine hockend von der einen Seite des Schwingels zur anderen, das andere in entgegengesetzter Richtung geht.

25. Wendeaufsitzen auf Kreuz und Hals und im Sattel links und rechts. Der Turner schwingt kräftig mit beiden Beinen ab und schwingt dieselben gestreckt über den Schwingel, um rücklings im Schluß auf die bezeichneten Stellen niederzukommen, Absitzen mit Ueberheben des einen gestreckten Beines; aus dem Stand und mit Anlauf.

26. Kreis mit Reitsitz: der Turner schwingt z. B. das rechte Bein wie beim Durchschweben über die Hinterpausche, so daß er in den Stütz oder in den Stand vor dem Schwingel gelangt; erst mit Absätzen, dann in einem Schwunge.

27. Sprung zum Seitsitz rechts und links; der Turner springt an wie zum Seitliegestütz, geht aber zum Sitz auf die Kruppe (oder auf den Hals), so daß die Beine an der Hinterseite des Schwingels herabhängen; dann auch zum Seitsitz auf Sattel, links und rechts, wobei die betreffende Hand schnell lüftet (Fig. 54).



Fig. 54.

28. Sprung zum Aufknieen im Sattel und Kniesprung zum Niederkommen jenseit des Schwingels.

29. Wende: Sprung und Anlauf wie beim Wendeaufsitzen, die Beine gehen gestreckt und geschlossen zum Niedersprunge jenseit des Schwingels, links und rechts; bei der Wende links behält die rechte Hand Griff an der Pausche, bei Wende rechts die linke Hand.

30. Sprung zum Reitsitz auf Kruppe oder Hals, und abwechselnder Reitsitz vor und hinter den Pauschen, wobei das Gesicht des Turners stets dem Sattel zugewendet ist, und z. B. entweder immer das linke oder immer das rechte Bein vorschwingt (Mühle).

31. Sprung zum Seitsitz links auf Sattel und mit geschlossenen Beinen mit Lüften der rechten Hand zum Stand vor dem Schwingel, dasselbe auch von rechts nach links; auch Kreis beidbeinig in einem Zuge von links nach rechts, und von rechts nach links.

32. Vorschweben: beim Stütz auf beiden Pauschen springt das eine Bein, z. B. das rechte, nach rechts in der Stützschwebe über den Schwingel um die stützenden Arme herum, ebenso das linke Bein nach links.

33. Durchschweben vor und zurück, wie bei 23, nur geht das durchgeschwungene Bein mit schneller Aufgabe des Stützes wieder in den Stütz oder in den Stand.

34. Kehraufsitzen: beim Sprung in den Stütz (wobei der Daumen der Hand, nach deren Seite man springt, beim Stütz auf der Pausche nach außen gestellt, also die Hand gedreht wird) macht der Turner eine Viertelswendung z. B. links, beide Beine schwingen über das Pferd und der Turner kommt so in den Reitsitz auf Sattel oder Hals, daß das rechte Bein jenseit des Schwingels herabhängt: bei Kehraufsitzen rechts gelangt das linke Bein über den Schwingel; auf Kreuz, Hals und in den Sattel zu üben.

35. Kehre: Sprung über das Pferd, wobei der Turner beim Ueberspringen den Pauschen den Rücken zukehrt, links und rechts.

36. Sprung über das Pferd, wobei das eine Bein hockend über den Sattel, das andere spreizend über Kreuz oder Hals geht (Wolfssprung), links und rechts.

37. Schraubenaufsitzen: beim Sprung in den Stütz auf beiden Pauschen macht der Turner z. B. Dreiviertelsdrehung linksum, wobei das linke Bein gleichzeitig im Bogen spreizend rechts über den Schwingel geht, so daß der Turner in den Reitsitz auf den Hals gelangt, dem Sattel den Rücken zukehrend; ebenso links auf Kreuz, wobei das linke Bein überschwingt; auch Schraubenaufsitzen auf Sattel, links und rechts (Fig. 55).

38. Scheere: im Stütz auf einer Pausche übergehen aus Reitsitz in Reitsitz mit halber Drehung, rückwärts: Stütz vor dem Leibe, vorwärts: Stütz hinter dem Leibe.



Fig. 55.

39. Flanke in den Stütz rücklings: beide Beine gehen gestreckt über den Schwingel; die betreffende Hand verläßt schnell den Stütz.

40. Flankensprung: wie 39, zum Stand vor dem Schwingel.

41. Flanke in den Stütz rücklings und Schraubenaufsitzen auf Hals oder Kruppe.

42. Sprung zum Reitsitz auf Kruppe und Schraubenaufsitzen auf Hals, und umgekehrt.

43. Wage: mit Stütz auf beiden Pauschen.

44. Grätschsprung über den Schwingel.

III. Hintersprünge mit Pauschen,

bei denen der Turner den mit Pauschen versehenen Schwingel der Länge nach vor sich hat, so daß ihm der Rücken desselben zugekehrt ist. Von den bereits genannten Uebungen sind viele auch hier darzustellen. Im Besonderen sei genannt:

45. Wippe auf der Hinterpausche: Reitsitz auf Kreuz, Stützschwebe auf Pausche, Abwippen zum Stand vor dem Schwingel.

46. Sprung zum Seitstütz links und rechts, eine Hand mit Stütz auf Hinterpausche.

47. Sprung zum Seitsitz auf Kruppe, links und rechts.

48. Wendeaufsitz in Sattel: z. B. rechts so, daß die rechte Hand Stütz auf Hinterpausche nimmt, das rechte Bein schwingt gestreckt über die Vorderpausche zum Reitsitz in den Sattel; ähnlich auch links.

49. Wendeaufsitz links und rechts auf Kruppe und auf Hals.

50. Sprung zum Reitsitz in Sattel: die Hände nehmen schnell Stütz auf der Hinterpausche und der Turner gelangt mit festem Schluß zum Reitsitz.

51. Sprung zum Seitsitz links, schnelles Ueberheben des gestreckten rechten Beines zum Reitsitz auf Kruppe, Abwippen von der Hinterpausche; dasselbe vom Reitsitz rechts aus mit Ueberheben des linken Beines.

52. Sprung zum Reitsitz auf Hals (Fig. 56).

53. Sattelsprung, schnelles Aufhocken zum Stand in Sattel, Vorgehen zum Liegestütz auf Hals, Abfroschen über Hals zum Stand vor dem Schwingel.

54. Wendesprung über Sattel; mit Sprung in den Seitstütz gehen beide Beine geschlossen und gestreckt über den Sattel, so daß der Turner mit halber Drehung zum Stand auf der andern Seite des Schwingels gelangt, diesem den Rücken zukehrend; links und rechts.



Fig. 56.

55. Kehraufsitz auf Kreuz: Ansprung zum Seitstütz wie bei 6, z. B. bei links geht das rechte Bein voran und kommt mit schnellem Spreizen über die Hinterpausche zum Reitsitz, wobei die linke Hand schnell den Stütz verläßt; ähnlich rechts, wobei das linke Bein vorangeht.

56. Sprung zum Schraubenaufsitzen in Sattel links und rechts; ähnlich wie bei 37; der Turner springt in den Seitstütz,

die eine Hand im Stütz auf Hinterpausche und dreht sich dann schnell zum Schraubenaufsitzen.

57. Kehraufsitzen auf Sattel und Hals.

58. Kehre: Ansprung wie beim Kehraufsitzen, doch gehen beide Beine geschlossen über den Sattel, zum Stand auf der andern Seite des Schwingels.

59. Kehre und Wendeaufsitzen: erst Kehre rechts über den Sattel, aber ohne Niedersprung und mit Körperwendung links kehrt; daran schließt sich Wendeaufsitzen auf den Hals; bei Kehre links umgekehrt.

60. Doppelschraube: Schraube auf den Hals, alsdann Zurückschrauben, wobei sich die rechte Hand auf die Vorderpausche stellt, und während das linke Bein über den Hals in den Sattel geht, folgt die linke Hand und setzt ebenfalls in Sattel auf. Die rechte Hand setzt nun noch einmal untergriffs auf Hinterpausche und die linke Hand bei derselben Bewegung wie vorher auf Kreuz; dann umgekehrt.

Diese Hintersprünge können mit und ohne Anlauf geübt werden. Der Turner giebt sich vor jedem Sprunge einen Schwung, indem er sich mit beiden Beinen durch Fuß- und Kniebeugen vom Sprungbrette abschnellt.

Verschiedene Seit- und Hintersprünge sind auch so auszuführen, daß der Turner mit nur einem Bein abspringt und nur mit einem Arm Stütz nimmt, welche Uebungen unter dem Namen „Fechtsprünge“ bekannt sind. Es ist leicht herauszufinden, welche Uebungen also darstellbar sind.

IV. Gesellschaftssprünge am Pferd.

A. Sprünge zu Zweien.

Je zwei Turner stellen sich neben einander auf, nehmen gleichzeitig gleichschnellen Anlauf, springen gleichzeitig vom Boden ab und führen dann die verlangten Uebungen ebenfalls a tempo aus. Diese Uebungen werden am Besten ohne Benutzung des Sprungbrettes ausgeführt. Es ist streng darauf zu halten, daß bei diesen Gesellschaftssprüngen nicht mehr Raum zur Ausführung derselben eingenommen wird, als jedem Turner zukommt.

Erste Gruppe: Aufsitze.

61. Sprung zum Stütz auf entsprechender Pausche und Kreuz oder Hals. Absprung nach seitwärts außen. Mit Stellungswechsel (= Stw.) dasselbe.

62. Dasselbe mit Spreizen des Außenbeines. Stw. dasselbe.

63. Wendeaufsitz auf Kreuz und Hals mit Wendeabsitz, in 4 Zeiten. Stw. dasselbe.

64. Nr. 63 in 2 Zeiten. Stw. dasselbe.

65. Nr. 63 mit Wende rückwärts in der zweiten Zeit. Stw. dasselbe.

66. Sprung zum Quersitz mit 1/2 Drehung nach innen. Ueberspreizen zum Kehrsitz. Abgrätschen nach vorn. Stw. dasselbe.

67. Sprung zum Kehrsitz in einer Zeit. Abgrätschen nach vorn. Stw. dasselbe.

68. Sprung zum Schenkelsitz mit Einspreizen des Außenbeines von außen. Rückspreizen des Außenbeines zum Stütz; Absprung nach seitwärts außen. Stw. dasselbe.

69. Schenkelsitz mit Einspreizen des Innenbeines von außen. Abspreizen des Außenbeines zum Stand hinter dem Pferd. Stw. dasselbe.

70. Flanke zum Quersitz; Absprung nach vorn. Stw. dasselbe.

71. Hocke des Außenbeines zum Schenkelsitz. Rückspreizen desselben zum Stand vor dem Pferd. Stw. dasselbe.

72. Hocke des Innenbeines. Abspreizen des Außenbeines zum Stand hinter dem Pferd. Stw. dasselbe.

73. Sprung zum Aufknieen; Kniesprung mit Händefassen. Stw. dasselbe ohne Händefassen.

74. Hockstand mit beiden Beinen, Absprung nach vorn mit Händefassen. Stw. dasselbe.

75. Dasselbe mit 1/4, oder 1/2, oder 1/1 Drehung nach außen oder innen beim Absprunge ohne Händefassen. Stw. dasselbe.

76. Hocke zum Sitz oder Stütz rücklings; Absprung nach vorn. Stw. dasselbe.

77. Sprung zum Spreizhockstand; Absprung nach vorn. Stw. dasselbe.

78. Sprung zum Sitz oder Stütz durch die Spreizhocke. Stw. dasselbe.

79. Nr. 66 mit 1/2 Drehung nach außen. Ueberspreizen zum Schraubenaufsitz. Abgrätschen nach vorn. Stw. dasselbe.

80. Schraubenaufsitz in einer Zeit. Abgrätschen nach vorn. Stw. dasselbe.

Zweite Gruppe: Uebersprünge.

81. Flanke ohne Nachstützen. Stw. dasselbe.

82. Flanke mit Nachstützen. Stw. dasselbe.

83. Wende. Stw. dasselbe.

84. Kehre. Stw. dasselbe.

85. Hocke. Stw. dasselbe.

86. Spreizhocke. Stw. dasselbe.

87. Schraube. Stw. dasselbe.

Nr. 81—87 können auch mit Drehungen nach innen oder außen dargestellt werden.

Dritte Gruppe: Combinirte Uebungen.

88. Wendeaufsitz. Scheere rücklings. Abgrätschen nach vorn. Stw. dasselbe.

89. Kehraufsitz. Scheere vorlings. Wende rückwärts. Stw. dasselbe.

90. Wendeaufsitz. Aufschnellen zum Stand; Absprung mit Abkehren. Stw. dasselbe.

91. Kehraufsitz. Aufschnellen zum Stand; Absprung mit Zukehren. Stw. dasselbe.

92. Sprung zum Stand; Sitz ohne Gebrauch der Arme mit 1/4 Drehung nach innen oder außen. Wende oder Abgrätschen. Stw. dasselbe.

93. Flanke zum Quersitz; Wendeaufsitz nach außen mit 1/2 Drehung. Wende. Stw. dasselbe.

94. Hocke zum Sitz oder Stütz; Kehraufsitz nach außen. Abgrätschen. Stw. dasselbe.

95. Hocke zum Sitz oder Stütz; Wendeaufsitz nach außen; Wende. Stw. dasselbe.

96. Spreizhocke zum Sitz oder Stütz, Wendeaufsitz nach außen; Wende. Stw. dasselbe.

97. Spreizhocke zum Sitz oder Stütz; Kehraufsitz. Abgrätschen. Stw. dasselbe.

98. Hocke zum Stütz; Quersitz nach außen (mit 1/2 Drehung); Absprung nach vorn. Stw. dasselbe.

B. Gesellschaftssprünge zu Dreien.

Der in der Mitte stehende Turner (2) wird in der Regel Gebrauch von beiden Pauschen machen, während die Außenstehenden (1 und 3) dieselben unbenutzt lassen.

Erste Gruppe: Einfache Uebungen.

99. Sprung zum Stütz; Absprung 2 nach hinten, 1 und 3 nach außen. Doppelter Stw. dasselbe.

100. Knieen links; Absprung wie 99. Dopp. Stw. dasselbe.

101. Nr. 100 rechts.

102. Aufknieen beidbeinig, Kniesprung. Dopp. Stw. dasselbe.

103. Sprung zum Streckstand. Absprung nach vorn mit Händefassen und Drehungen. Dopp. Stw. dasselbe.

104. Hocke zum Sitz; Absprung nach vorn. Dopp. Stw. dasselbe.

105. Hocke zum Stand hinter dem Pferd. Dopp. Stw. dasselbe.

106. Hocke mit 1/4 Drehung links oder rechts. Dopp. Stw. dasselbe.

Zweite Gruppe: Zusammengesetzte Uebungen.

107. 1 und 3 Wendeaufsitz; Wende rückwärts.
2 Knieen; Kniesprung. Dopp. Stw. dasselbe.

108. 1 und 3 Kehraufsitz. Abgrätschen nach vorn.
2 Streckstand; Absprung nach vorn. Dopp. Stw. dasselbe.

109. 1 und 3 Flankensitz nach außen; Abspreizen.
2 Stütz; Hocke zum Stand hinter dem Pferd. Dopp. Stw. dasselbe.

110. 1 und 3 Flanke zum Quersitz; Absprung nach vorn.
2 Hocke zum Sitz; Absprung nach vorn. Dopp. Stw. dasselbe.

111. 1 und 3 Schraubensitz. Abgrätschen nach vorn.
2 Quersitz mit 1/2 Drehung links oder rechts; Hocken rückwärts zum Stand hinter dem Pferd. Dopp. Stw. dasselbe.

112. 1 und 3 Spreizhockstand; Absprung nach vorn.
2 Stand im Sattel; Absprung nach vorn. Dopp. Stw. dasselbe.

113. 1 und 3 Spreizhocke.
2 Hocke zum Stand hinter dem Pferd. Dopp. Stw. dasselbe.

114—117. 1 und 3 Flanke, Kehre, Wende oder Schraube.
2 Hocke zum Stand hinter dem Pferd.

118 und 119. 1 und 3 Flanke, Kehre.
2 Ueberschlag zum Stand hinter dem Pferd. Dopp. Stw. dasselbe.

120 und 121. 1 und 3 Wende, Schraube.
2 Hechtsprung. Dopp. Stw. dasselbe.

122. 1 und 3 Hocke.
2 Ueberschlag. Dopp. Stw. dasselbe.

123. 1 und 3 Spreizhocke.
2 Hechtsprung. Dopp. Stw. dasselbe.

124. 1 und 3 Hechtsprung.
2 Ueberschlag. Dopp. Stw. dasselbe.

125. 1 und 3 Ueberschlag.
2 Hechtsprung. Dopp. Stw. dasselbe.

126. 1, 2 und 3 Hechtsprung.

127. 1, 2 und 3 Ueberschlag. Dopp. Stw. dasselbe.

Achter Abschnitt.

Leibesübungen, welche die Zwecke des Turnens fördern, ohne zum engern Gebiete der Turnkunst zu gehören.

Hierher sind zu rechnen: Baden und Schwimmen, Eislauf, Fechten, Turnspiele.

Baden und Schwimmen.

Waschungen mit kaltem Wasser und Flußbäder sind sehr wirksame Mittel zur Erfrischung und Belebung des Nerven-, Blut- und Muskelsystems, und da beim Schwimmen eine allseitige Muskelübung der obern und untern Glieder erfolgt, überhaupt dadurch eine gute Körperhaltung und Genauigkeit in der Ausführung leiblicher Bewegungen herbeigeführt wird, so werden die Zwecke der Turnkunst recht nachdrücklich durch die ihr verwandte Schwimmkunst unterstützt. Schon die alten Griechen brachten das Baden als tägliche Gewohnheit mit ihrer Gymnastik in Verbindung, und mit ihrem sprüchwörtlichen „Er kann weder lesen noch schwimmen“ drückten sie aus: wie sehr bei ihnen das Schwimmen als eine der wohlthätigsten Leibesbewegungen bei der gymnastischen Erziehung geschätzt wurde. „Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unsers Körpers“, sagt Hufeland. Je thätiger und offener die Haut ist, desto gesicherter ist der Mensch vor Anhäufungen und Krankheiten in den Lungen, dem Darmcanal und dem ganzen Unterleib, desto weniger Neigung zu den gastrischen Fiebern, zur Hypochondrie, Gicht, Lungensucht, Katarrhen und Hämorrhoiden. Eine Hauptursache, daß diese Krankheiten bei uns so eingerissen sind, liegt darin, daß wir unsere Haut nicht mehr durch Bäder und andere Mittel reinigen und stärken! Unsere Gesundheitspolizeibehörden sollten überall, wo Gelegenheit zu kalten Flußbädern fehlt, Einrichtungen treffen lassen, wodurch es Jedermann ermöglicht wird, von diesem einfachen, natürlichen Gesundheitsmittel Gebrauch zu machen. In dieser Beziehung können wir Deutsche recht gut

an den Russen ein Beispiel nehmen, bei denen fast jedes Dorf seine Badeanstalt besitzt. Leider kommen bei uns die Meisten vor Bequemlichkeit und Weichlichkeit nicht dazu, auch wenn sich die schönste Gelegenheit darbietet, die ebenso nothwendigen als wohlthätigen Flußbäder zu benutzen. So bietet z. B. Dresden für seine 175,000 Einwohner hinreichend Gelegenheit zum Baden im schönen Elbstrom; und doch wird man davon höchstens 2000 zählen können, welche zur Sommerszeit dadurch für ihre Gesundheit sorgen. Ist es an andern Orten besser?

Anfänger mögen das Baden bei höheren Wärmegraden des Wassers beginnen, damit sich die Haut allmälig abhärte. Besondere Aufmerksamkeit verlangt das Verhalten vor dem Bade, da sich gerade hier die Meisten erkälten und das Baden unterlassen, weil es ihnen nicht wohl bekommt. Der Fehler liegt meist darin, daß man schnell zum Badeplatz geht und das Abkühlen entkleidet abwartet, während man sich vor dem Bade angekleidet etwa 5—10 Minuten lang ausruht, damit die Lungen zur Ruhe kommen, worauf schnelles Auskleiden und Hineinspringen ins Wasser zum Untertauchen unbedenklich erfolgen können. Wer sich nicht wohl fühlt, mag das Baden unterlassen; auch unmittelbar nach dem Essen und während der Verdauung ist es nicht zuträglich. Anfangs bade man nicht über fünf Minuten im kalten Flußwasser, und bringe es nach und nach bis zu einer Viertelstunde; bei beißend kaltem Wasser reichen 2—3 Minuten aus. Es ist falsch, die Abhärtung des Körpers gegen die Kälte um jeden Preis durch kalte Bäder zu erzwingen. Ein Baden zu einer Zeit, wo die freien Gewässer nur 8 und 9° Wärme haben, ist schädlich und macht nervös, statt zu kräftigen. Das Verhältniß der Körperwärme zur Temperatur des Wassers ist stets von Wichtigkeit; das Bad schadet, wenn dem Körper zu viel Wärme entzogen wird. Wenn die Körper- und Blutwärme 28—30 Grad Reaumur beträgt, so wird sich je nach Lebensalter und Gesundheitszustand der Badende an Wärmegrade des Wassers zu halten haben, die nicht allzugroße Differenzen mit der eigenen Körperwärme zeigen. Die Wirkung eines Bades im kühlen Wasser von 18—20 Grad

wird immer eine erfrischende und stärkende sein. Wenn auch augenblicklich durch das kühle Bad die Wärmeausstrahlung angehalten wird, so belebt doch nach dem Bade ein wohlthätiger Blutstrom das Hautorgan von Neuem und regulirt seine Thätigkeit auf das Geeignetste. Auch das kalte Bad von 12—18 Grad Wärme wird immer noch eine heilsame Wirkung haben, wenn die Wärmeentziehung wie beim Schwimmen durch Muskelthätigkeit eine Gegenwirkung erhält. Der geübte und abgehärtete Schwimmer kann wohl eine halbe Stunde lang im Wasser bleiben; doch hat ein Zuviel im Ausdehnen der Badezeit für die Meisten ein Frösteln und Unbehagen zur Folge. Wenn beim Baden selbst ein lebendiges Regen und Plätschern recht wohlthätig ist, so muß man sich nach demselben sofort abtrocknen, die Haut mit einem Tuche etwas reiben und dann eine gelinde Bewegung durch Gehen oder Laufen machen. Fehlerhaft ist es, sich nach dem Baden ins Freie, namentlich in den Abendstunden, hinzusetzen und wohl gar Bier, Eis u. s. w. zu genießen. Wenn der Badende nach dem Abtrocknen das Hemd überwirft und bald darauf eine angenehme Wärme spürt, die sich nach und nach dem ganzen Körper mittheilt, so ist dies ein Zeichen von der guten Wirkung des Bades. Uebrigens lasse man sich nicht durch jedes rauhe Lüftchen vom Baden abschrecken; auch ein leichter Schnupfen wird durch fortgesetztes Baden vertrieben.

Es sind vorzüglich die Arm-, Fuß- und Brustmuskeln, die beim Schwimmen geübt werden, und die dazu erforderliche eigenthümliche Körperhaltung ist für Erweiterung und Ausbildung der Brust, namentlich Eng- und Schwachbrüstigen zu empfehlen. Die einfachste und natürlichste Art des Schwimmens ist das Brustschwimmen, und die Fertigkeit darin hängt von der guten Haltung des Körpers und der gleichzeitigen genauen Bewegung der Arme und Beine ab. Der Vorgang bei der natürlichsten und zweckmäßigsten Art des Brustschwimmens, welche das „Froschschwimmen" genannt wird, ist folgender: Der Körper wird auf dem Bauche liegend mit zurückgelegtem Kopfe und gebogenem Rückgrat wagerecht auf der Oberfläche des Wassers erhalten, was Anfangs durch einen breiten Gürtel mit Leine

und Stange, durch eine Stange allein und später durch Schwimmgürtel, die mit luftgefüllten Schweinsblasen ausgelegt sind, unterstützt wird (Fig. 57). Die Arme liegen angezogen zum Stoß an beiden Seiten der Brust, so daß die Daumen dieselbe berühren, worauf sie mit gestreckten Fingern (Daumen oben) in wagerechter Richtung schnell nach vorn gestreckt werden, Hohlflächen der Hände nahe bei einander. Darauf beschreiben der linke Arm nach links, der rechte Arm nach rechts, einen weiten Bogen in wagerechter Ebene, um wieder an die Brust zum neuen Stoß angezogen zu werden. Hierbei ist es wichtig, daß die geschlossenen Finger mit der breiten Seite ruderartig einen Widerstand gegen das Wasser leisten und dadurch den Leib fortbewegen. Im Zeitmaß kann das Ausstreichen der Arme auf ein langgedehntes:

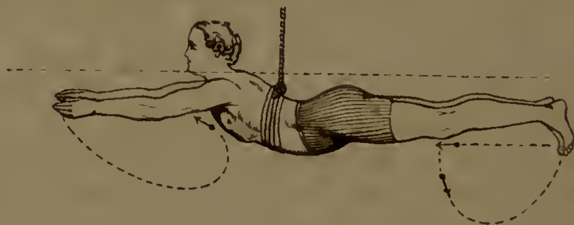


Fig. 57.

Eins!, das Ausstoßen auf ein kurzes: Zwei! erfolgen. Beinbewegung: Beide Beine werden wie zum Stoß bei 6 der Beinübungen so weit als möglich an den Leib herangezogen, wobei beide Fersen nahe bei einander bleiben, die Kniee sich möglichst von einander entfernen und die Fußspitzen vom Unterbein abgestreckt sind. Beide Beine führen dann nach den Seiten einen kräftigen Stoß im weitesten Bogen aus, um sich gestreckt wieder zu schließen. Beim Ausstoßen sind die Fußspitzen nach dem Unterbein anzuziehen, damit die Füße zum Fortschnellen des Körpers eine Widerstandsfläche bilden. Nachdem Arm- und Beinbewegungen einzeln gehörig geübt worden, ist ein recht genaues Zusammenwirken derselben zu erzielen, so daß gleichzeitig auf Eins: Bogenspreizen der Arme und Beinanziehen, auf Zwei: Arm- und Beinstoßen in gedachter Zeiteintheilung erfolgen. Dieses Froschschwimmen ist dem Schwimmen auf der Seite vorzuziehen.

Aus der Thätigkeit beim Froschschwimmen ergiebt sich auch das Rückenschwimmen, wobei der Rücken gewöbt, Brust hochgehoben und der Kopf rückwärts nach dem Genick angezogen wird, so daß der Hinterkopf in das Wasser gesenkt ist und das Kinn höher gehalten wird als die Nase (Fig. 58). Das Athemholen muß beim Arm- und Beinstoßen geschehen, weil dann der Körper höher über dem Wasser gehalten wird, während der Schwimmer



Fig. 58.

bei tieferer Lage dabei leicht Wasser schluckt und dadurch die Besinnung verliert. Der Sprung ins Wasser geschieht mit den Füßen oder dem Kopf voran. Beim Fußsprung sind die Beine geschlossen, die Arme liegen fest am Leibe an; beim Kopfsprung können die Arme gestreckt am Kopfe anliegend vorgehalten werden (Fig. 59). Nachtheilig kann es sein, wenn man beim Sprung ins Wasser platt auf Bauch oder Rücken fällt, oder beim Fußsprung namentlich aus bedeutender Höhe mit gespreizten Beinen oder mit wagerecht erhobenen Armen niederkommt.

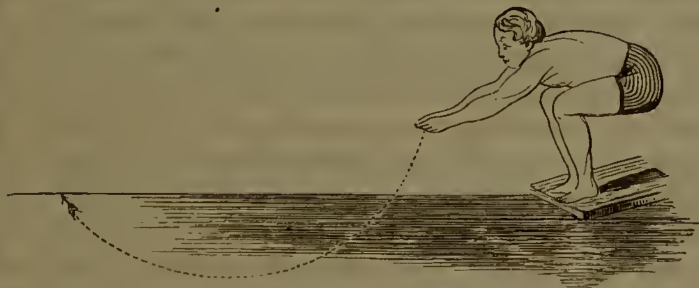


Fig. 59.

Beim Retten Anderer vom Tode des Ertrinkens muß der geübteste Schwimmer sehr vorsichtig sein, um nicht vom Bedrohten in der Todesangst umklammert und zum Sinken gebracht zu werden. Man muß den Unglücklichen, wenn er die Besinnung noch hat, bei den Haaren zu fassen suchen, oder ihm ein

Seil, eine Stange, Mantel u. s. w. zuwerfen, um ihn daran an das Ufer zu ziehen.

Eine vollständige Anweisung zum Schwimmen, sowie eine Darstellung der verschiedenen Schwimmarten, des Wassertretens, Tauchens und anderer Schwimmkünste würde in einen Katechismus der Schwimmkunst gehören. Ausführlicher handelt hierüber: „Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst von J. C. F. GutsMuths. Weimar 1798". Geübte Turner werden in der Schrift: „Schwimm- und Sprunggymnastik von O. H. Kluge. Berlin, Hirschwald, 1847" (15 Ngr.) viel Brauchbares finden. Die „Instruction für den Schwimmunterricht in der französischen Armee. Berlin 1857" giebt eine Methode, das Schwimmen außerhalb des Wassers zu lernen.

Eislauf. *

Der Lauf mit den ihrer Einrichtung nach hinreichend bekannten Schlittschuhen auf glatter Eisfläche ist eine ebenso beliebte, als überaus nützliche Leibesübung, die nicht nur mit einer Stärkung der Muskelkraft, sondern ganz besonders mit Gewandtheit, muthvoller Geschicklichkeit und gefälliger Bewegung des Körpers verbunden ist, so daß unser Klopstock in jenem anmuthigen, leichten und freien Dahinschweben der Eisläufer besondere Veranlassung fand, die Kunst Tialf's im Gedichte zu feiern. Zu einer Zeit, wo sich so wenig Gelegenheit zur Leibesbewegung bietet und die Meisten ein stubenhockendes Leben führen oder führen müssen, stellt sich das Schlittschuhlaufen in frischer reiner Winterluft in der That als eine der angenehmsten und gesundesten Leibesübungen dar, die bei uns noch viel zu wenig von Knaben und Mädchen, von Frauen und Männern benutzt wird. Mit Recht wünscht Dr. Frank im „System einer medicinischen Polizei" das Eislaufen überall eingeführt zu sehen, und fügt hinzu: „Das weibliche Geschlecht findet sich in den Niederlanden

---

* Wir verweisen hierbei auf das soeben erschienene Werkchen, „Zähler: Das Schlittschuhlaufen, für Jung und Alt beiderlei Geschlechts dargestellt. Mit 53 in den Text gedruckten Figuren. [Preis 15 Ngr.]", welches wir jedem Freund des Eislaufes empfohlen haben wollen.

kräftig genug, um der Kälte mit flinkem Fuße Trotz zu bieten, während unsere zimperlichen Dinger hinter dem Ofen Filet stricken." Begeistert ruft auch der Dichter:

O Jüngling, der den Wasserkothurn
Zu beseelen weiß, und flüchtiger tanzt,
Laß der Stadt ihren Kamin! Komm mit mir,
Wo des Krystalls Ebene dir winkt!

Für Anfänger ist es die erste Aufgabe, auf den wohlbefestigten Schlittschuhen stehen zu lernen, was zuerst auch im Zimmer geübt werden kann. Auf dem Eise selbst wird der Turner bald wahrnehmen, wie er sich gewöhnen muß, die Last seines Körpers abwechselnd auf einem Fuße ruhen zu lassen, während der andere durch einen kleinen Abschwung das Fortgleiten desselben unterstützt und er selbst dicht an dem fortgleitenden nachgezogen wird. Dabei ist zu beachten, daß sich der Oberkörper vorwärts neigt und die Füße eng bei einander bleiben. Nachdem dieses Fortrutschen in kleinen Schritten geübt ist und der Anfänger das Gleichgewicht zu erhalten gelernt hat, wird sich das weitere Ausschreiten nach und nach von selbst finden. Als besondere Arten des Eislaufens werden unterschieden:

1. der gerade Lauf vorwärts, wobei der Turner abwechselnd auf dem linken oder rechten Beine fortschleift, während das andere den Abstoß verrichtet. Die Gleitungen gehen schräg auswärts, und die Spuren in der Eisfläche sind gerade Linien. Es geschieht hierbei ein Aufstemmen mit den inneren Kanten der Schlittschuhe, wie auch ein Beugen der Kniee und des Oberkörpers bei jedem Ausschreiten erfolgt, während beim Fortgleiten wieder vollständige Streckung des ganzen Körpers eintritt. Anfänger gleiten auch gern auf einem Beine fort, während das andere fortdauernd den Abstoß verrichtet.

2. Der Bogenlauf vorwärts: das linke Bein schreitet z. B. nach links aus, indem man den Oberkörper nach links neigt und das Fortgleiten auf der äußeren Kante des Schlittschuhes geschehen läßt, wodurch dieser von selbst im Bogen linksum läuft. Das rechte Bein wird dabei entweder in eine kleine Spreizhalte neben dem linken gehalten, oder kreuzend zur Spreizhalte vor demselben der Mitte des zu schlagenden Bogens zuge-

kehrt. Beliebig, oder bei nachlassender Schnellkraft, wird der Bogenlauf auf dem linken Bein unterbrochen und das rechte Bein kreist in gleicher Weise nach vorn (Fig. 60). Schwieriger ist es, wenn z. B. das linke Bein auf der inneren Kante des Schlittschuhes im Bogen nach rechts kreist, das rechte nach links u. s. w.



Fig. 60.

3. Der Schlangenlauf: auf beiden parallel neben einander stehenden Schlittschuhen bewegt sich der Eisläufer in der Weise fort, daß er bald nach links, bald nach rechts in kleinen Bogen ausbiegt; z. B. nach links auf der äußeren Kante des linken und der inneren Kante des rechten Schlittschuhes; nach rechts umgekehrt. Die Schlittschuhe verlassen dabei das Eis gar nicht, und der Oberkörper neigt sich bald nach links, bald nach rechts.

4. Das sogenannte Uebersetzen: wie beim Bogenlauf schreitet z. B. das linke Bein auf der äußeren Kante aus, während das rechte spreizend vor das linke gesetzt wird und dieses im Fortschleifen auf der inneren Kante ablöst; dann wieder auf der äußeren Kante des linken Beines, und so fort, so daß fortwährend das rechte Bein spreizend vor das linke gestellt wird, woraus ein Laufen in einer Kreislinie entsteht. Der Oberkörper ist dabei stets nach links dem Mittelpunkt des Kreises zugeneigt. Dann ebenso rechtsum mit fortwährendem Uebersetzen des linken Beines. Auch Verbindung zweier Kreise zur 8, so daß man in dem einen rechtsum, in dem andern linksum übersetzt.

Geübte Schlittschuhläufer stellen gedachte Uebungen auch rückwärts dar und sind erfinderisch in besonders künstlichen

Schleifarten und Herstellung kunstvoller Zeichnungen in der Eisfläche, z. B. der großen lateinischen Buchstaben, des A, D, L, S. Besonders schwierig ist z. B. die sogenannte 3, wobei der eine Bogen dieser Ziffer vorwärts mit der äußeren Schlittschuhkante, der andere nach halber Drehung mit der inneren Kante desselben Schlittschuhes gezeichnet wird (Fig. 61). Diejenigen Turner, welche mit den Freiübungen bekannt sind, werden leicht allerlei zweckmäßige Darstellungen mit dem Eislaufe zu verbinden wissen. In Gesellschaft Mehrerer wird ein Laufen bei zur Kette angefaßter Reihe und das schwunghafte Kreisen um den Mittelpunkt der Reihe, oder um den rechten oder linken Flügelmann, der Wettlauf, das Jagdspiel und ähnliche Eisspiele leicht ausführbar sein. — Das Schlittschuhlaufen gegen den Wind ist zur Verhütung von Brustentzündungen zu vermeiden; gegen das Fallen schützt Uebung und Aufmerksamkeit, gegen das Einbrechen Vorsicht. — Wenn der Eisläufer unversehens auf dünnes Eis geräth, so räth man, auf Händen und Beinen darüber hinwegzukriechen, um das Gewicht des Körpers nicht auf einen Punkt wirken zu lassen.


Fig. 61.

Fechten.

Das Fechten ist der Hauptsache nach die Kunst des persönlichen Angreifens und Vertheidigens, besonders durch Degen und Schwert. In diesem Sinne gehört es nicht in unser Büchelchen, sondern in einen Katechismus der Fechtkunst. Weil die Fechtkunst aber bei Erreichung ihres Hauptzweckes zugleich auch auf Entwickelung und Erhöhung der physischen Kraft des Menschen

hinwirkt, und auch nicht blos für den Fall eines wirklichen ernstlichen Kampfes, sondern zur Leibesbildung und zum Vergnügen getrieben wird, so stehen Turn- und Fechtkunst im engen verwandtschaftlichen Verhältnisse. Zur Uebung bedient man sich stumpfer Degen- oder Säbelklingen, Rappiere genannt. Die Franzosen haben es im Stoß- oder dem sogenannten Contrafechten vorzüglich weit gebracht, während die Deutschen im Hiebfechten den Vorrang behaupten. Beide Fechtarten sind für turnerische Zwecke sehr förderlich. Gute Werke: „Grundriß der Fechtkunst als gymnastische Uebung betrachtet von J. A. L. Roux. Leipzig 1799" (12½ Ngr.). „Das deutsche Hiebfechten der Berliner Turnschule von F. W. B. Eiselen. Berlin 1818" (12½ Ngr.). „Die Kreußler'sche Stoßfechtschule. Mit 120 Abbildungen. Jena, Mauke 1849" (2 Thlr.). Auch bietet Werner im „Ganzen der Gymnastik. Meißen 1834" (3 Thlr.), eine recht zweckmäßige Darstellung der verschiedenen Fechtweisen.

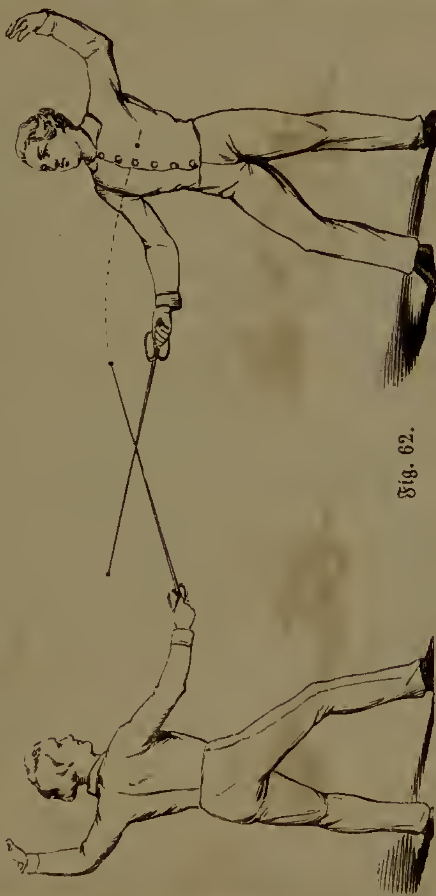
a. Stoßfechten.

Als Hülfsmittel bedient man sich beim Stoßfechten:

1. Des Stoßrappiers (Fleuret), dessen vierkantige Klinge von sehr elastischem Stahl gefertigt wird, die sich nach der Spitze hin verjüngt und hier bei der Uebung mit einem Metall- oder Lederknopf versehen ist. Beim deutschen Stoßrappier befindet sich über dem Griff das Stichblatt (zur Deckung der Hand) von der Gestalt einer Muschel; beim französischen Stoßrappier ist über dem Griff die sogenannte Brille, die man auch mit einem Stoßleder versetzt; 2. der Fechthandschuhe; 3. eines Brustleders zum Schutze der Brust (Plastron); 4. der Fechthaube oder Maske, aus Draht geflochten, zur Deckung des Gesichts.

Das Stoßfechten ist kunstvoller als das Hiebfechten und in Hinsicht auf Entwickelung der körperlichen Kraft und Gewandtheit von größerer Bedeutung. Die Kunst beim Stoßfechten besteht darin, daß man den Stoß des Gegners durch eine sogenannte Parade ablehnt und damit sogleich einen Nachstoß verbindet. Der Wechsel dieser kunstmäßigen und regelrechten Stöße und Paraden geschieht in planmäßigen Gängen. Die regelrechte

Stellung, welche die Gegner beim Stoßfechten inne zu halten haben, besteht z. B. beim Rechtsfechten darin, daß die Last des Körpers auf dem etwas gebogenen linken Beine ruht, während sich das rechte Bein in der Vorschrittstellung befindet und die Füße im rechten Winkel zu einander stehen. Der etwas gebogene (Ellenbogen nach Innen gehalten) rechte Arm hält das Stoßrappier dem Gegner in der Weise vor, daß die Spitze auf die Brust desselben gerichtet ist, während er den Griff so weit erhebt, daß er sogleich bereit ist, Gesicht und Brust zu decken (Fig. 62). Der linke Arm wird etwas gebogen schräg rückwärts bis zur Kopfhöhe erhoben und senkt sich gestreckt rückwärts am Leibe hernieder, sobald der Fechter zum Stoß ausfällt. Dieses Heben und Senken des linken Armes dient wesentlich zur Erhaltung des Gleichgewichts und zugleich zur Verstärkung des Stoßes. Das Stoßrappier wird in vierfacher Weise gehalten: in Prim, wobei der Daumen oben liegt (Fig. 63); 2. in Second, wobei der Arm gedreht ist und der Daumen nach unten liegt (Fig. 64); 3. in Terz, wobei die äußere Handfläche nach oben liegt (Fig. 65); 4. in Quart, wobei die Hohlfläche der Hand nach oben liegt (Fig. 66). Aus dieser Haltung der Faust ergeben sich auch die Stöße, 1. in Prim nach der Brust und als hohe


Fig. 62.

Prim nach dem Gesicht; 2. in Second nach dem Unterleibe; 3. in Terz über den Arm des Gegners nach den Seiten oder der Brust desselben; 4. in Quart ebenfalls nach der Brust oder den Seiten. Der Stoß wird mit vorgestrecktem Arme mit besonderer Betheiligung des Handgelenkes ausgeführt; bei dem ihn begleitenden Ausfalle geht der vorgestellte Fuß etwa 1 Fuß mit einem hörbaren Tritt vor, das Knie neigt sich über die Fußspitze, während das andere Bein völlig gestreckt ist und mit der Fuß-


Fig. 66.


Fig. 64.


Fig. 65.


Fig. 63.

sohle fest aufgesetzt bleibt. Nach dem Stoße zieht man sich sogleich wieder zurück. Die Stöße werden als feste oder als freie und flüchtige unterschieden, je nachdem man dabei seine Klinge

an die des Gegners fest andrückt, oder sie gar nicht oder nur leicht berührt. Die Stöße des Gegners wendet man von sich durch die sogenannten Paraden ab, indem man mit der Klinge die des Gegners durch einen Druck oder ein kräftiges Streichen von ihrem Ziele entfernt. Das Pariren wird auch nach der Fausthalte unterschieden. Bei den Streichparaden führt man einen kräftigen Strich von der Spitze der feindlichen Klinge bis zur Brille des Stoßrappiers. Die Cavationsparaden bestehen in einem Umgehen der feindlichen Klinge durch Beschreiben eines kurzen Kreises, worauf der Stoß durch Druck oder Strich parirt wird. Das Pariren durch einen kräftigen Druck, wodurch man die Klinge des Gegners wegschlägt, wird Battiren (Battute) genannt. Dieses Wegschlagen der feindlichen Klinge geschieht auch durch ein kraftvolles Streichen (Ligiren) von der Spitze nach dem Griff. Diese Ligaden führen leicht, namentlich dann zur Entwaffnung des Gegners, wenn man die eigene Klinge mit einem Schwunge beim Streichen mit einer Drehung der Hand um die feindliche Klinge windet. Die Battuten und Ligaden dienen zur Entwaffnung des Gegners, was aber auch noch durch Zugreifen mit der linken Hand bewirkt werden kann (Desarmiren). Beim Antreten legen die Fechter ihre Klingen an einander (Binden oder Engagiren); der Uebergang bei diesem Binden nach der entgegengesetzten Seite, was bei Prim-, Terz- und Quartstößen im kleinen Bogen unter, bei Second und tiefer Quart über der Klinge des Gegners geschieht, heißt Degagiren. Die Entfernung der Fechtenden von einander (Mensur) ist eine weite, mittlere oder enge. Die mittlere Mensur ist diejenige, wobei man mit der halben Schwäche an der halben Stärke der feindlichen Klinge liegt. Diese ist die beste Lage beim Contrafechten.

Ein Jeder muß mit scharfem Blick die Bewegungen des Gegners verfolgen und darf sich keine Blöße geben, d. h. er muß stets bereit sein, durch schnelle Wendung der Hand den Stoß abzuwehren, wo dieser auch hinfallen möge. Ebenso hat man die Blößen des Gegners wohl zu beachten und schnell zu benutzen. Besondere Aufmerksamkeit erfordern die Finten, welche Stöße

darin bestehen, daß man sich den Anschein zur Ausführung irgend eines Stoßes giebt, während man im schnellen Wechsel den Stoß nach einer ganz anderen Stelle richtet Diese Finten können in ein-, zwei- oder dreimaligem Wechsel der Fausthalte bestehen. In diesem Falle ist besonders die Finte vor dem Stoße deutlich zu bezeichnen, um den Gegner irre zu führen. Das Uebergehen von der Bindung rechts nach links oder umgekehrt kann auch durch das Ueberheben (Coupiren) bewirkt werden, indem man die Waffe aus der Richtung auf die Brust schnell mit der Spitze zur senkrechten Haltung erhebt und auf der anderen Seite der feindlichen Klinge anlegt. Das Herumgehen beider Klingenspitzen im kurzen Kreise um einander (Dubliren) wird angewendet, um dem Gegner eine Blöße abzulauern. Diejenigen Stöße, welche man in dem Augenblicke ausführt, in welchem unser Gegner selbst stößt (Tempo- und Arrêtstöße), sind dadurch möglich, daß man dem feindlichen Stoße durch eine schnelle Wendung ausweicht.

Außer den Stößen und Paraden sind die Stellungen, Schrittweisen und Sprünge nicht unwichtig, welche beim Stoßfechten Anwendung finden. Um zu sehen, ob bei der Auslage das Gewicht des Körpers regelrecht auf dem linken Beine oder überhaupt auf dem rückwärtsstehenden ruht, giebt man mit dem vorgestellten Fuß einen hörbaren Beitritt (Appell). Das Vorwärtsgehen, um dem Gegner näher zu kommen, geschieht entweder so, daß das Vorstellbein etwa einen Fuß weit leicht über den Boden hin vorgeht, während das andere Bein ebenso mit oder ohne Beitritt nachstellt (Avanciren), ohne daß dabei die eben angegebene Körperhaltung mit gebogenen Knieen aufgegeben wird; oder so, daß das Nachstellbein an dem anderen vorbeigeht und gequert vor dieses gestellt wird, während dieses wieder wie zur Auslage vorstellt (Kaminiren); oder so, daß der rückwärtsstehende Fuß an den vorgestellten nachgezogen wird, wobei die Beine gestreckt werden, oder in der gebogenen Haltung wie oben verbleiben (Attiriren). Das Rückwärtsschreiten kann so geschehen, daß das rückwärtsstehende Bein leicht über den Boden etwa einen Fuß weit zurückgeht, während das andere mit einem

Beitritt eben so weit nachfolgt (Retiriren); oder so, daß man das vorgestellte Bein hinter das andere zurückstellt, während dieses wieder wie bei der Auslage zurückgeht (Rompiren).

Ein beidbeiniges Rückwärtsspringen nach erfolgter Kniebeuge aus der Auslage in die Auslage (Chassiren) wird mit einem Stoße verbunden, um dem Nachstoße (Riposte) des Gegners zu entgehen; das Pariren kann auch während dieses Sprunges geschehen. Außerdem wird ein schnelles Seitwärtstreten angewendet, um den gegnerischen Stoß vorbeizulassen (Retrahiren und Voltiren).

Es ist gebräuchlich, vor Beginn eines Ganges den Gegner zu begrüßen, indem man die Waffe so hoch zur senkrechten Halte erhebt, daß der Griff in der Nähe des Gesichts gehalten wird, worauf die Spitze nach dem zu Begrüßenden hin gesenkt wird, während die linke Hand mit geschlossenen und gestreckten Fingern über dem linken Auge anlegt. Dann strecken die Beiden ihre Klingenspitzen in wagerechter Haltung einander entgegen, schlagen bei gestrecktem Arme unter Betheiligung des Handgelenkes mit der Spitze des Rappiers einen Kreis nach links und ebenso einen nach rechts zur Achte (Espadon) und gehen dann mit einem Beitritt in die Auslage.

b. Hiebfechten.

Als Werkzeug gebraucht man beim Hiebfechten das Rappier. Beim Haurappier ist die Klinge im Vergleich mit dem Stoßrappier breiter, schwerer und ein- oder zweischneidig. Der Griff ist mit einem Bügel und einem glockenförmigen Stichblatt zur Deckung der Hand versehen. Die Fechthandschuhe sind hier länger und die Maske muß hier mehr den oberen Theil des Kopfes decken; auch bedient man sich starker Filzhüte mit breiten Krämpen. Wie es beim Stoßen darauf ankommt, mit der Spitze des Rappiers auf den Gegner einzudringen, so kommt es hier darauf an, mit einem kurzen Schwung einen kraftvollen Hieb mit dem Handgelenke auszuführen, wobei die Schneide fest auftreffen muß. Wenn das Stoßen künstlicher ist, so ist das Hiebfechten natürlicher und eher in den gewöhnlichsten Fällen anzuwenden als das erstere. Die Auslage ist hier eine andere,

indem man das rechte Bein nicht gebogen, sondern mehr gestreckt und ein wenig rechts von dem linken stellt, den linken Unterarm quer über den Rücken gelegt (Fig. 67). Die Spitze der Klinge

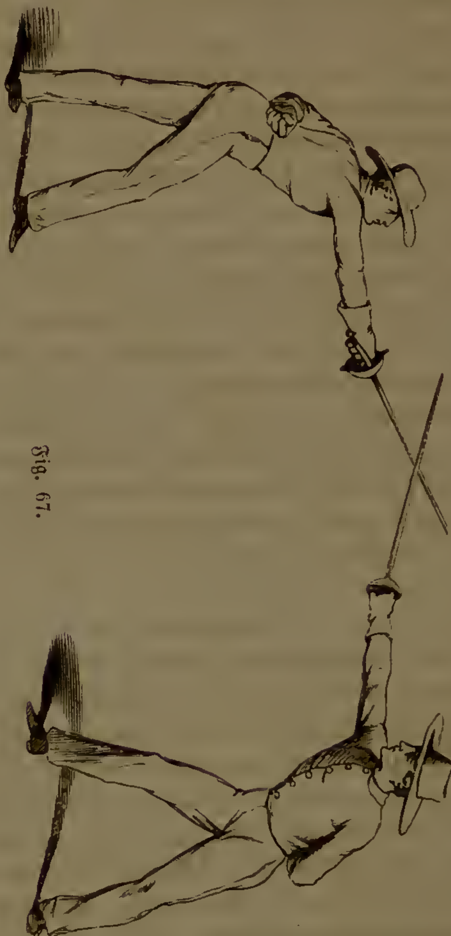


Fig. 67.

ist nach dem rechten Auge des Gegners gerichtet. Der Hieb wird bei gestrecktem Arme durch das Handgelenk ausgeführt. Sonst hat das Hiebfechten Vieles mit dem Stoßfechten gemein. Das Auffangen des Hiebes geschieht durch Vorhalten der Klinge oder des Bügels (Versetzen). Die Hauptthiebe, welche sich aus

den oben bezeichneten Fausthalten ergeben (Fig. 63 bis 66), werden in obere und untere, äußere und innere geschieden (Fig. 68). Das Versetzen der Hiebe muß mit der Stärke und Schärfe der Klinge so eng als möglich, und mit einiger Anstrengung des Armes, doch aber so geschehen, daß man nicht der Klinge des Gegners entgegen haut. Es bietet das Hiebfechten weniger Mannigfaltigkeit dar als das Stoßfechten; doch dient es wesentlich zur Stärkung des Armes und zu gewandter Leibesübung. Es ist zweckmäßig, mit dem Hiebfechten anzufangen und dann erst das



Fig. 68.

Stoßfechten folgen zu lassen. Nicht unwichtig ist es, das Hieb- und Stoßfechten nicht blos mit dem rechten, sondern auch mit dem linken Arme zu üben.

Turnspiele.

Wenn man unter Spiel die freie, anstrengungslose Beschäftigung des Geistes oder des Körpers für den Zweck der Erholung, Freude und angenehmen Unterhaltung versteht, so werden wir unter „Turnspielen“ vorzugsweise solche Spiele begreifen, welche neben jenem allgemeinen Zwecke auch zur Leibesübung und zur Befestigung der Gesundheit beitragen. „Ein Turnspiel will Bewegung, gemeinsames Regen und Tummeln.“

Von Turnspielen mögen hier aufgeführt werden:

1. Das **Ballspiel**, welches als Schlagball von je zwei Parteien zu 6—20 Turnern in der Weise angeordnet wird, daß durch das Loos die eine Partei den Schlag, die andere den Fang erhält. Ein Schlag- und ein Laufmaal werden etwa 60—80 Fuß weit auseinander bestimmt. Die Mitglieder der Fangpartei stellen sich in gehöriger Entfernung auf der Länge des Spielplanes auf, um sogleich bereit zu sein, den Ball aufzufangen. Jeder der Schlagpartei führt mit der Ballpritsche drei Schläge nach dem ihm von einem Mitgliede der Fangpartei zugeworfenen Balle und stellt sich darauf an das 8 F. vom Schlagmaale entfernte Sprungmaal. Gelingt es einem Schläger, den Ball hoch in die Luft zu schnellen, so laufen alle von seiner Partei, die schon geschlagen haben, nach dem Laufmaale, während ein Gegner den Ball auffängt, um damit einen der Schlagpartei zu treffen. Gelingt es, einen der Schlagpartei zu werfen, der sich nicht am Lauf-, Sprung- oder Schlagmaale befindet, so gelangt die Fangpartei zum Schlagen. Die auf dem Laufmaale befindlichen Schläger müssen eine Gelegenheit abwarten, um wieder nach dem Schlagmaale zu gelangen. Ist nur noch ein Schläger übrig, so kann er ausnahmsweise vier Schläge thun, muß aber, auch wenn er den Ball nicht fortschnellt, sogleich nach dem letzten Schlage nach dem Laufmaale aufbrechen, während seine Spielgenossen zum Schlagmaale zurückkehren müssen. In diesem Falle hat die Fangpartei gute Gelegenheit, das Spiel zu gewinnen. Die letztere hat das Spiel auch dann gewonnen, wenn eines ihrer Mitglieder den fortgeschlagenen Ball auffängt, ohne daß er die Erde berührt hat. Das Laufen über die gesteckten Grenzen ist nicht statthaft.

Für größere Turner ist namentlich das Spiel mit dem **großen Balle**, von etwa 1—1 1/2 Fuß im Durchmesser und mit Kälberhaaren oder Seegras ausgefüllt, zu empfehlen.

Es bilden sich dabei 2 Parteien von je 10—12 Theilnehmern. Beide Parteien stellen sich etwa 30—40 Schritt auseinander auf. Jede Partei hat außer dem Maale, wo sie sich aufstellt, noch ein Maal im Rücken, das etwa 12—16 Schritt hinter jeder Partei liegt und genau bezeichnet werden muß. Eine

der sich gegenüberstehenden Parteien wirft den Ball aus und sucht ihn über die gegnerische Partei hinweg nach dem Rückenmaale zu werfen. Das sucht die Gegenpartei zu verhindern, indem sie den Ball auffängt, oder sich da aufstellt, wo der Ball niederfiel. Hier wird der Ball sofort wieder ergriffen und der Werfer kann auf einer geraden Linie quer über den Spielplatz hin und her laufen, um eine geeignete Stelle zum Ueberwerfen des Balles zu ermitteln; nur darf er dabei nicht weiter vordringen. Die Gegner folgen seinen Bewegungen, um ihrerseits ihre Linie gegen das Einwerfen des Balles zu decken. Gelang es, den Ball über die feindliche Linie hinüberzuschleudern, so dringt die Partei auch weiter vor, um sich der feindlichen Grenzlinie zu nähern. So setzt sich das Hinüber- und Herüberwerfen fort, bis es gelingt, den Ball über die feindliche Grenze hinüberzutreiben, womit ein Spiel gewonnen ist. Die Parteien stellen sich allemal da auf, wo der Ball niederfiel. Der Ball darf dabei nicht mit den Füßen fortgestoßen werden. Wer den Ball auffing, muß ihn auch werfen.

2. Schwarzer Mann: Auf einer 60—100 Fuß breiten Laufbahn, deren Seitengrenzen kein Spieler überschreiten darf, stellen sich die Turner an dem einen Ende auf, während einer durchs Loos oder durch Wahl zum schwarzen Mann bestimmt wird. Dieser steht am anderen Ende und auf seinen Ruf: Fürchtet Ihr Euch vor'm schwarzen Mann? antwortet die Spielschaar: Nein! und läuft am schwarzen Manne, der sein Maal auch verlassen hat, vorbei nach dem entgegengesetzten Maale. Jeder sucht dem schwarzen Manne auszuweichen, denn wer von ihm geschlagen wird, gehört nun zu seiner Partei, die sich nach und nach vergrößert, und jeder der Geschlagenen hat die Aufgabe, neue Gefangene zu machen. Dieses Hin- und Herlaufen wiederholt sich, bis Niemand mehr übrig ist. Der zuletzt Gefangene ist der neue schwarze Mann. Das Schlagen darf nur mit flacher Hand und nicht beim Um- oder Rückkehren geschehen.

3. Das Barlaufen: Spielplatz wie bei 2, Spielerzahl: 20—100. In gleicher Zahl stellen sich die Spieler in zwei Parteien auf die Grenzen. Einer läuft aus und diesem kommt

ein Anderer der Gegenpartei entgegen, welcher das Recht hat, den früher Ausgelaufenen zu schlagen. Dieser wird aber durch einen Zweiten seiner Partei gedeckt, der schnell nachläuft und dem Gegner einen Schlag zu geben versucht. Er kann aber auch selbst geschlagen werden, wenn die Gegenpartei auch einen Zweiten nachsendet. Es gilt dabei das Gesetz, daß jeder später Ausgelaufene den früher Ausgelaufenen mit einem Schlage fangen kann. Auf jeder Seite ist ein Spielordner, welcher seine Schaar so ordnet, daß die besten Läufer immer zu einem entscheidenden Schlage verwendet werden. Oft kann die ganze Reihe in Thätigkeit sein. Die Gefangenen werden etwa 6—8 Fuß vom eigentlichen Laufmaale aufgestellt; sie sind wieder befreit, wenn es Einem ihrer Partei gelingt, bis nach dem Maale vorzudringen und ihnen einen Schlag zu geben.

4. Fuchsspiel: Einer ist Fuchs und nimmt mit einem Plumpsack versehen einen Freiplatz ein, den die Spielschaar ebenfalls mit Plumpsäcken umsteht. Mit drei großen Sprüngen geht er vor und sucht Einen zu schlagen, der dann die Rolle des Fuchses übernehmen muß. Gelingt ihm mit dem dritten Sprunge der Fang nicht, so muß er auf einem Beine hinkend seine Bemühungen fortsetzen und der von ihm Getroffene wird mit den Plumpsäcken ins Maal zurückgejagt. Dasselbe Loos trifft den Fuchs, wenn er beim Hinken außerhalb des Maales mit dem hinkfreien Fuße den Boden berührt.

5. Schlaglaufen: An jedem Ende einer Laufbahn steht ein geübter Läufer. Die Bahn selbst ist in der Mittengegend durch einen 3 Fuß hohen Stab in zwei ungleiche Hälften getheilt, so daß der eine Turner bis zum Stab etwa 30, der andere nur 20 Schritte zu laufen hat. Auf dem Stabe wird eine Mütze oder ein leicht abnehmbarer Gegenstand aufgehängt. Beide Turner laufen auf ein Zeichen gleichzeitig aus, und derjenige auf der kurzen Bahn hat die Aufgabe, die Mütze abzunehmen und schnell umkehrend das Auslaufemaal wieder zu erreichen, während der Andere mit einem Plumpsack versehen seinen Gegner zu erreichen und ins Maal zurückzutreiben sucht.

6. Die Hecke (Fig. 69): Eine Anzahl von vielleicht 30

gleich großen und gleich starken Turnern stellt sich in einer Reihe auf; vom rechten Flügel aus legt jeder seinen linken Ellenbogen in den rechten seines Nachbars, die Hände mit verschlungenen Fingern auf der Brust. Die Reihe schließt dann einen Kreis, mit dem Gesicht nach innen oder außen gewendet. Zwei der gewandtesten Turner übernehmen die Rolle des Gefangenen und des Befreiers; der im Kreis Eingeschlossene sucht durchzubrechen, wobei ihm der Draußenstehende behülflich ist. Die Turner, welche die Hecke bilden, suchen das Durchbrechen zu verhindern, indem sie sich fest an einander schließen und sich schnell mit Biegen des Oberleibes nach der bedrohten Stelle hinbewegen. Gewöhnlich fassen die Beiden eine schwache Stelle ins Auge und überfallen einen aus der Kette; der eine faßt diesen an den Armen, der andere an den Beinen, und schnell windet sich der Gefangene heraus.



Fig. 69.

7. Fuchsprellen: Die Turner stellen sich paarweise einander gegenüber; Jeder faßt mit der rechten Hand die Rechte des Gegenüberstehenden, und ebenso mit der linken, so daß die Arme kreuzweise übereinander verschlungen sind. Die nahe bei einander stehenden Turnerpaare bilden so mit den Armen eine feste Brücke, auf welche sich ein nicht zu schwerer Turner mit

ganz gestrecktem Leibe und anliegenden Armen legt, so daß er von wenigstens vier Turnerpaaren wagerecht gehalten wird. Durch gleichmäßiges Heben und Senken bringen die vier Paare den Aufliegenden in Schwung und schnellen ihn auf ein verabredetes Zeichen in die Höhe und etwas seitwärts nach der Kopfseite hin, wo er von den anstehenden Paaren aufgefangen wird, die durch Nachgeben den Fall so leicht wie möglich zu machen suchen. Die Paare, welche das Aufschnellen verrichtet haben, reihen sich von Neuem an.

8. Das Bockspringen, das in Abtheilungen von 6—8 zu treiben ist. Der Eine bildet den Bock, indem er sich in der Vorschrittstellung oder mit geschlossenen Füßen einstemmt, die Arme auf die Kniee gestellt, Kopf vorwärts gebogen und die Schultern fest gegen einander gezogen. Der Andere springt grätschend darüber hinweg, indem er sich mit beiden Füßen, wie beim Springen am Bock, aufschnellt und mit beiden Händen flüchtig Stütz auf den Schultern seines Mitspielers nimmt (Fig. 70), worauf er etwa 10 Schritt davon selbst den Bock zu stellen hat. Das Springen selbst wie das Bockstellen geben eine gute Leibesübung.



Fig. 70.

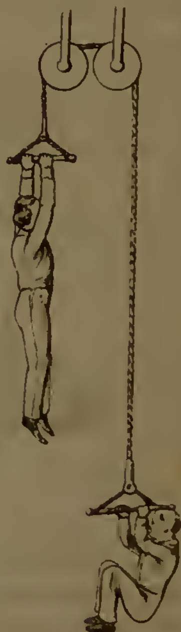


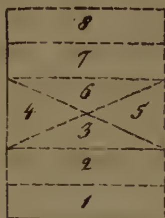
Fig. 71.

9. Ein ebenso ergötzliches als körperübendes Spiel ist das Ziehen mit einem Rolltau (F. 71). Die alten Griechen kannten dieses Spiel unter dem Namen Skaperda, und trieben es in der Weise, daß zwei Spieler an einer Säule stehend sich den Rücken zukehrten, während Jeder das Ende eines Seiles gefaßt hatte, das durch ein Loch am oberen Theile der Säule gezogen war. Ein Jeder suchte den Andern an der Säule in die Höhe zu ziehen. Zweckmäßiger ist es, das Seil über eine Rolle zu legen, die an einem starken Baumaste oder einem Querbalken befestigt wird. Die Spieler theilen sich in zwei Abtheilungen von möglichst gleichstarken Turnern. Beim Ziehen in größeren Abtheilungen muß das Tau länger sein, als beim Ziehen von Zweien.

10. Das in Italien unter Erwachsenen gebräuchliche Wurfspiel Boccia (spr. Botscha) verdient auch bei uns beachtet zu werden, da das dabei nöthige genaue Werfen eine gute Leibesbeschäftigung abgiebt und zugleich das Auge schärft. Dieses Spiel kann von Zweien oder von Abtheilungen von je drei oder vier Spielern vorgenommen werden. Man wählt dazu am liebsten einen Platz mit festem, ebenen Boden. Nachdem die Abtheilungen durchs Loos bestimmt worden, wird eine kleine Holzkugel als Wurfziel (Lecco, spr. Lekko), je weiter je besser, ausgeworfen. Jeder Spieler ist mit einer Anzahl von Kugeln, oder besser mit schweren rundlichen oder flachen Steinen versehen, die sich durch die Farbe unterscheiden können und wovon jede Spielpartei eine gleiche Anzahl zu werfen hat. Die Aufgabe ist nun, von gleicher Entfernung aus die Steine im Bogen oder flach so zu werfen, daß sie dem Lecco so nahe als möglich zu liegen kommen. Haben beide Parteien ihre Steine verworfen, so wird aufs Genaueste ermittelt, von welcher Partei die meisten Steine dem Wurfziele am nächsten gebracht sind; wer die meisten Augen zählt, ist Sieger. Ein guter Werfer kann dem Spiele eine andere Richtung dadurch geben, daß er durch einen geschickten Wurf das Lecco selbst aus seiner Lage entfernt, wodurch alle schon geworfenen Steine ihre Geltung verlieren. Hat die Partei dieses geschickten Werfers noch Steine

übrig, so ist sie dadurch im Vortheile, daß sie bei der veränderten Lage des Lecco die noch zu werfenden Steine am nächsten bringen kann.

11. Ein in Dresden heimisches Jugendspiel von turnerischer Bedeutung ist das sogenannte Paradiesspiel, welches einen ebenen Boden oder Sandplatz und etwa 8—10 Spielgenossen erfordert. Die Spieler zeichnen im Boden ein Rechteck von etwa 12 Fuß Länge und 6 Fuß Breite und theilen dasselbe also in numerirte Felder: (s. d. Fig.)



Jeder Spieler ist mit einem Scherben oder einem flachen Steine versehen, der vom Ersten in das Feld Nr. 1 geworfen wird. Mit auf dem Rücken oder auf der Brust verschränkten Armen hüpft nun der erste Spieler auf einem Beine in das erste Feld und hat die Aufgabe, seinen Stein mit dem hüpfenden Fuße in das zweite, dritte u. s. w. bis in das achte Feld zu stoßen. Dabei muß der Stein genau in das folgende Feld kommen und darf auch nicht etwa auf einem Grenzstriche liegen bleiben. Geschieht dies, oder verliert der Spieler beim Stoß das Gleichgewicht, so daß er mit dem anderen Fuße auftritt, so hat er verloren und muß dem Folgenden Platz machen. Auch wird das Spiel in der Weise verändert, daß der Spieler vor dem ersten Felde stehend seinen Stein in dasselbe wirft, darauf nachhüpft und den Stein mit dem Hüpffuße wieder über die Grenzen der Spielfigur hinausschleudert. Dann wirft er den Stein in das zweite Feld, hüpft nach und schleudert ihn ebenso wieder über die Grenze hinaus. Dieses Hinausschleudern wird auch aus den übrigen Feldern bis zum achten wiederholt. Das Hüpfen auf einem Beine, das bald auf dem rechten, bald auf dem linken geschieht, ist für Leibesübung ganz zweckmäßig und das genaue Stoßen mit dem Hüpfbeine ebenso übend als unterhaltend.

12. Auf deutschen Turnplätzen ist auch das Sackschleudern, von GutsMuths „gymnastischer Tanz" genannt, als ein belustigendes Spiel gebräuchlich, wobei die Turner einen Kreis bilden, in dessen Mitte einer steht, der an einem Seile einen

mit Sand beschwerten Sack hält. Dieser Sack wird schnell auf oder nahe über dem Boden so herumgeschleudert, daß er denselben Kreis beschreibt, auf welchem die Mitglieder in einiger Entfernung von einander stehen. Ein Jeder muß auf den herannahenden Sandsack achten und schnell aufhüpfend ihn durchlassen. Wer vom Sack getroffen wird, hat das Schleudern desselben zu übernehmen.

Die Spiele, welche auf günstigen Orten, etwa in einem Gehölz, auf einer Anhöhe u. s. w., von einer größeren Zahl der Mitspielenden ausgeführt werden können, z. B. das Ritter- und Bürgerspiel, die Jagd u. s. w., laufen immer auf Kampf und Sieg zwischen zwei Parteien hinaus und sind von geeigneten Anführern leicht anzuordnen. Eine größere Auswahl solcher Spiele, welche die Zwecke des Turnens fördern, bietet das Werk: „Spiele zur Uebung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend", von J. C. F. GutsMuths. Durchgesehen und neu eingeführt von Dr. F. W. Klumpp. Stuttgart, Hoffmann, 1845 (1 Thlr. 15 Ngr.). Ein anderes Werkchen: „Das Turnen im Spiel", von Dr. M. Kloss, Dresden, Schönfeld, 1861 (12 Ngr.) — bietet für jüngere Turner eine mannigfache Auswahl von Spielen.



Druck von J. J. Weber in Leipzig.

Bienenkunde. — Katechismus der Bienenkunde und Bienenzucht. Von G. Kirsten. Mit 41 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Bleicherei, Färberei und Zeugdruck. — Katechismus der Bleicherei, Färberei und des Zeugdrucks, oder Lehre von der chemischen Bearbeitung der Gespinnstfasern. Von Hermann Grothe. Mit 44 in den Text gedruckten Abbildungen und zwei Tafeln Zeugproben. 15 Ngr.

Börsengeschäft. — Katechismus des Börsengeschäfts, des Fonds- und Actienhandels. Von Hermann Hirschbach. 15 Ngr.

Botanik. — Katechismus der landwirthschaftlichen Botanik. Von Carl Müller. Mit 57 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Buchdruckerkunst. Zweite Auflage. — Katechismus der Buchdruckerkunst und der verwandten Geschäftszweige. Von C. A. Franke. Zweite, verbesserte Auflage. Mit 40 in den Text gedr. Abbild. und Tafeln. 15 Ngr.

Buchführung. — Katechismus der kaufmännischen Buchführung. Von Benno Milch. 15 Ngr.

Chemie. Zweite Auflage. — Katechismus der Chemie. Von Dr. H. Hirzel. Zweite, umgearb. Auflage. Mit 33 in den Text gedr. Abbild. 15 Ngr.

Compositionslehre. — Katechismus der Compositionslehre. Von J. C. Lobe. Mit in den Text gedruckten Musikbeispielen. 15 Ngr.

Drainage. Zweite Auflage. — Katechismus der Drainirung oder der Entwässerung des Bodens durch unterirdische Abzüge. Von W. Hamm. Zweite, verbesserte Auflage. Mit 78 in den Text gedr. Abbild. 10 Ngr.

Feldmeßkunst. — Katechismus der Feldmeßkunst mit Kette, Winkelspiegel und Meßtisch. Von F. Herrmann. Mit 84 in den Text gedruckten Abbildungen und einer Flurkarte. 10 Ngr.

Forstbotanik. — Katechismus der Forstbotanik. Von H. Fischbach. Mit 78 in den Text gedruckten Abbildungen. 20 Ngr.

Geburtshilfe. — Katechismus der diätetischen Geburtshilfe. Nebst einer Anleitung zur körperlichen Erziehung der Kinder in den ersten sieben Lebensjahren. Von Dr. Joh. Chr. Gottfr. Jörg. Mit 15 in den Text gedruckten Abbildungen. 12½ Ngr.

Geographie. Zweite Auflage. — Katechismus der Geographie. Von Dr. Karl Vogel und Karl Arenz. Zweite, verbesserte, von Dr. O. Delitsch bearbeitete Auflage. 10 Ngr.

Geologie. — Katechismus der Geologie oder Lehre vom innern Bau der festen Erdkruste und von deren Bildungsweise. Von Bernh. v. Cotta. Mit 28 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Gesangskunst. — Katechismus der Gesangskunst. Von F. Sieber. 15 Ngr.

Handelsrecht. — Katechismus des deutschen Handelsrechts. Von Robert Fischer. 12½ Ngr.

Handelswissenschaft. Dritte Auflage. — Katechismus der Handelswissenschaft. Eine Uebersicht alles Dessen, was ein Kaufmann wissen muß. Von L. Simon. Dritte, von K. Arenz gänzlich umgearbeitete Aufl. 10 Ngr.

Heraldik. — Katechismus der Heraldik. Grundzüge der Wappenkunde, von Dr. Freih. Ed. v. Sacken. Mit 202 in den Text gedr. Abbild. 15 Ngr.

Kindergärtnerei. — Katechismus der praktischen Kindergärtnerei. Von Fr. Seidel. Mit 33 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Kinderkrankheiten. — Katechismus der Kinderkrankheiten. Von Dr. Fr. Ludw. Meißner. Mit 16 in den Text gedruckten Abbild. 15 Ngr.

Kochkunst. — Katechismus der Kochkunst. Eine Vorschule für den ersten Unterricht in Küche und Keller. Von Eleonore Henze. Mit 50 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Literaturgeschichte. Dritte Auflage. — Katechismus der deutschen Literaturgeschichte. Von P. Möbius. Dritte, verbesserte Auflage. 12½ Ngr.

Makrobiotik. — Katechismus der Makrobiotik oder der Lehre, gesund und lange zu leben. Von Dr. H. Klencke. Mit 18 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Mineralogie. — Katechismus der Mineralogie. Von G. Leonhard. Mit 131 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Mnemotechnik. Zweite Auflage. — Katechismus der Mnemotechnik oder Gedächtnißlehre. Von Hermann Kothe. Zweite, sehr verbesserte und vermehrte Auflage von J. B. Montag. 10 Ngr.

Musik. Achte Auflage. — Katechismus der Musik. Erläuterung der Begriffe und Grundsätze der allgem. Musiklehre. Von J. C. Lobe. Achte Aufl. 10 Ngr.

Musik-Instrumente. — Katechismus der Musik-Instrumente oder Belehrung über Gestalt, Tonumfang, Notirungsweise, Klang, Wirkung, Orchester- und Sologebrauch der verbreitetsten musikalischen Instrumente. Von F. L. Schubert. Mit 60 in den Text gedr. Abbildungen. 10 Ngr.

Mythologie. — Katechismus der Mythologie oder der Götterlehre. Von J. Minckwitz. Mit 72 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Naturlehre. Zweite Auflage. — Katechismus der Naturlehre, oder die Erscheinungen von Wärme, Luft, Licht und Schall. Zweite, nach der neuesten Auflage des engl. Originals von Dr. C. E. Brewer von Heinrich Gretschel bearbeitete Auflage. Mit 34 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Nivellirkunst. — Katechismus der Nivellirkunst. Von Fr. Herrmann. Mit 56 in den Text gedruckten Figuren. 10 Ngr.

Nutzgärtnerei. Zweite Auflage. — Katechismus der Nutzgärtnerei, oder Grundzüge des Gemüse- und Obstbaues. Von Hermann Jäger. Zweite, umgearbeitete Aufl. Mit 37 in den Text gedr. Abbild. 10 Ngr.

Orthographie. Zweite Auflage. — Katechismus der deutschen Orthographie. Von Dan. Sanders. Zweite Auflage. 10 Ngr.

Photographie. Zweite Auflage. — Katechismus der Photographie, oder Anleitung zur Erzeugung photographischer Bilder. Von Dr. J. Schnauß. Zweite, vermehrte Auflage. Mit 22 in den Text gedr. Abbild. 10 Ngr.

Phrenologie. Fünfte Auflage. — Katechismus der Phrenologie. Von Dr. G. Scheve. Fünfte, vermehrte Auflage. Mit einem Titelbild und 18 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Physik. — Katechismus der Physik. Von Heinrich Gretschel. Mit 117 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Raumberechnung. — Katechismus der Raumberechnung, oder Anleitung zur Größenbestimmung von Flächen und Körpern jeder Art. Von Fr. Herrmann. Mit 57 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Schachspielkunst. Vierte Auflage. — Katechismus der Schachspielkunst. Von K. J. S. Portius. Vierte, verbesserte Auflage. 15 Ngr.

Schreibunterricht. — **Katechismus des Schreibunterrichts.** Von Karl Zschille. Mit 163 in den Text gedruckten kalligraph. Vorlagen. 10 Ngr.

Spinnerei und Weberei. — **Katechismus der Spinnerei, Weberei und Appretur,** oder Lehre von der mechanischen Verarbeitung der Gespinnstfasern. Von Hermann Grothe. Mit 92 in den Text gedr. Abbild. 15 Ngr.

Sprachlehre. — **Katechismus der deutschen Sprachlehre.** Von Dr. Conr. Michelsen. 10 Ngr.

Stenographie. — **Katechismus der deutschen Stenographie.** Von G. A. Schüppel. Mit 21 in den Text gedr. stenograph. Vorlagen. 10 Ngr.

Tanzkunst. Zweite Auflage. — **Katechismus der Tanzkunst.** Ein Leitfaden für Lehrer und Lernende. Von Bernhard Klemm. Zweite, verbesserte Auflage. Mit 55 in den Text gedruckten Abbildungen. 10 Ngr.

Telegraphie. Dritte Auflage. — **Katechismus der elektrischen Telegraphie.** Von L. Galle. Dritte, verbesserte und vermehrte Auflage. Mit 132 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Turnkunst. Dritte Auflage. — **Katechismus der Turnkunst.** Mit einem Anhang über Baden und Schwimmen, Eislauf, Fechten und Turnspiele. Von M. Kloss. Dritte, durchgesehene, vermehrte und verbesserte Auflage. Mit 87 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Uhrmacherkunst. — **Katechismus der Uhrmacherkunst.** Anleitung zur Kenntniß, Berechnung, Construction und Behandlung der Uhrwerke jeder Art. Von Friedrich Herrmann. Mit 57 in den Text gedr. Abbild. 10 Ngr.

Unterricht. — **Katechismus des Unterrichts und der Erziehung.** Von Dr. C. F. Lauckhard. Mit 40 in den Text gedr. Abbild. 10 Ngr.

Volkswirthschaftslehre. — **Katechismus der Volkswirthschaftslehre.** Ein Unterrichtsbuch in den Anfangsgründen der Nationalökonomie. Von Dr. Hugo Schober. 15 Ngr.

Waarenkunde. Zweite Auflage. — **Katechismus der Waarenkunde.** Von E. Schick. Zweite, verbesserte Auflage. 15 Ngr.

Wechselrecht. — **Katechismus des allgemeinen deutschen Wechselrechts.** Mit besonderer Berücksichtigung der Abweichungen und Zusätze der österreichischen Wechselordnung, nebst einer Darstellung der Lehre von den Anweisungen und Handelsbillets und einem Anhange, enthaltend die Entscheidungen der obersten Gerichtshöfe und die Formulare zu allen im Geschäftsleben vorkommenden Wechselbriefen. Von Karl Arenz. 10 Ngr.

Weinbau. — **Katechismus des Weinbaues in seinem ganzen Umfange.** Von Fr. Jac. Dochnahl. Mit 36 in den Text gedr. Abbild. 10 Ngr.

Ziergärtnerei. Zweite Auflage. — **Katechismus der Ziergärtnerei,** oder Belehrung über Anlage, Ausschmückung und Unterhaltung der Gärten und über die Blumenzucht. Von Herm. Jäger. Zweite, verbesserte und vermehrte Aufl. Mit 50 in den Text gedruckten Abbildungen. 15 Ngr.

Leipzig, Verlag von J. J. Weber.

Vorstehend angezeigte Katechismen sind durch alle Buchhandlungen zu erhalten.

Druck von J. J. Weber in Leipzig.